278 RECETTES DE CUISINE VEGETALIENNE



GRATUIT

INTRODUCTION

Lorsqu'on parle avec une personne qui n'est pas végétalienne, elle finit souvent par demander « mais qu'est-ce que tu manges ? ». La viande, les œufs et le lait sont tellement valorisés par la société actuelle, que les personnes finissent par oublier qu'il existe une multitude d'autres aliments que ces 3.

Cette brochure vous permettra de constater que les produits d'origine animal ne sont pas nécessaires pour réaliser des plats variés et appétissants. Vous pourrez puiser aussi quelques idées pour faire vos propres recettes végétaliennes car les possibilités sont énormes lorsqu'on a de l'imagination.

Pour une information complète sur le mode de vie végétalien (indispensable pour les personnes souhaitant devenir végétaliennes ou végétariennes), reportez-vous, à notre brochure « végétarien & végétalien : vivre sans manger les animaux », disponible par la poste contre les frais de port (pour 200g) à notre adresse ou gratuitement sur Internet à l'adresse suivante : http://avis.free.fr

Cette brochure de recettes est elle-aussi disponible par la poste contre les frais de port (50g) ou gratuitement sur Internet à : http://avis.free.fr

Toute reproduction gratuite est vivement conseillée.

Notre adresse :
Canal Sud
Asso Végétarienne & Végétalienne d'InformationS
40 rue Alfred Duméril
31400 Toulouse. France
E-mail : avis31000@yahoo.fr

A noter : un site Internet propose de nombreuses recettes végétaliennes illustrées : http://avea.net/cvg/

Abréviations et quantités : « càs » = cuillère à soupe = 15mL. « càt » = cuillère à thé = 5mL. 1 tasse = 240mL. « L » = litre. « dL » = 0,1L. « cL » = 0,01L. « mL » = 0,001L. « min » = minute. « h. » = heure. « s » = seconde. « cm » = centimètre. « mm » = millimètre. « g » = gramme. « kg » = kilogramme = 1000g. « th. » = thermostat.

Quelques substitues aux œufs pour utiliser dans les recettes de cuisine pour lier les ingrédients entre eux

2 càs de fécule de maïs = 1 œuf
2 càs de fécule de pomme de terre = 1 œuf
1 càs de farine de soya + 2 càs d'eau = 1 œuf
1 càs de poudre de lait de soya + 1 càs fécule de maïs + 2 càs d'eau = 1 œuf
2 càt de farine de maïs + 2 càt d'eau = un œuf (pour les préparations allant au four).
Dans les gâteaux : 1 petite banane en purée.
Le mélange suivant peut être aussi utilisé : amidon de pomme de terre + farine de tapioca + agents levants. Le tapioca, seul, est un bon produit liant, comme l'agar-agar.

Boulettes de lentilles

100g de lentilles rouges (ou corail), 200mL de bouillon de légumes, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, persil, sel, poivre, chapelure, huile de friture.

Porter le bouillon de légumes à ébullition, y jeter les lentilles (après les avoir soigneusement rincées et triées) puis laisser mijoter entre 15 et 20 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter l'oignon, le persil et l'ail hachés, ainsi que les épices. Ajouter de la chapelure si la préparation est trop humide, former des boulettes, et les faire dorer dans l'huile de friture. Servir ces boulettes avec un gratin de millet, ou avec une autre céréale (boulgour, blé, etc.) nappée de sauce tomate.

Boulettes de millet

100g de millet, 250mL d'eau, 50g de carottes râpées, 50g de courgettes râpées, 1 oignon émincé, persil haché, sel, poivre, chapelure, huile de friture.

Porter l'eau à ébullition, y jeter le millet puis laisser mijoter pendant 15 min environ, en remuant régulièrement. Laisser ensuite refroidir la préparation, puis lui ajouter les légumes râpés et hachés, ainsi que les épices. Si la préparation est trop mouillée, ajouter suffisamment de chapelure pour pouvoir modeler de petites boulettes. Plongez-les ensuite dans l'huile de friture pour qu'elles soient bien dorées. Vous pouvez servir ces boulettes avec une salade verte garnie de noix, ou avec une sauce blanche aux champignons.

Variante : *150g de millet, 1 càs d'huile d'arachide, 2 carottes en petits dés, 400mL d'eau, quelques tiges d'oignons nouveaux, 0,25 càt de curcuma, 0,25 càt de cannelle, 0,5 càt de curry, 0,5 càt de coriandre moulue, chapelure ou miettes de pain, sel, poivre.*

Chauffer l'huile dans une casserole et y faire dorer les épices, jusqu'à ce qu'elles dégagent un arôme puissant. Ajouter les grains de millet et les dés de carottes et laisser cuire quelques instants. Verser l'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 15 min sur feu doux. Laisser ensuite refroidir complètement. Couper finement les tiges d'oignons, les incorporer à la préparation, et rectifier l'assaisonnement. Ajouter suffisamment de chapelure pour former des boulettes de 5cm de diamètre, qui ne collent pas aux mains. Frire les boulettes à la grande friture, et servir aussitôt.

Boulettes aux noix de cajou

50g de noix de cajou moulues, 25 de chapelure de pain, 1 oignon, 1 branche de céleri, 1 carotte, 2 càs de tamari, 1 tasse d'eau, thym, persil.

Hachez finement l'oignon, ainsi que la branche de céleri. Râpez la carotte. Mélangez tous les ingrédients et façonnez des boulettes. Déposez chaque boulette sur une plaque à cuisson préalablement huilée. Faites cuire à 180°C pendant 20 min en les retournant à la mi-cuisson.

Hamburgers au tofu

300g de tofu ferme, 1 tasse de flocons d'avoine, 0,5 tasse de germes de blé, 1 oignon, 2 càt de poudre d'oignon, 2 càt de sauce de soja, 0,5 càt de sel, basilic, poudre d'ail, poivre noir, huile.

Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un mixer. Une fois que la farce est prête, divisez-la en 6 portions. Huilez une plaque recouverte d'une feuille d'aluminium et disposez ces portions aplaties en forme de galettes dans un four chaud pendant 25 min.

Variante : *200g de tofu, 1 gousse d'ail hachée, 1 càs de jus de citron, 1 oignon haché, 2 pommes de terre râpées, 4 tranches de pain, 2 càs de levure maltée en paillettes, 1 càs de concentré de tomates, sel, poivre, 3 pointes de couteau de curry, huile végétale.*

Mixer tous les ingrédients en une purée fine et homogène. Modeler de petites galettes, que vous ferez dorer à l'huile quelques min de chaque côté.

Galettes de tofu

250g de tofu, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail écrasée, 1 bouquet de persil, sel, poivre, huile d'arachide.

Mixer le tofu, l'ail, l'oignon et le persil, de manière à obtenir une pâte souple. Assaisonner selon le goût. Former de petites galettes rondes, de 1cm d'épaisseur. Faire chauffer l'huile dans une poêle et dorer les galettes 10 min de chaque côté.

Variante : *250g de tofu, 1 càs de farine complète, 1 verre de flocons de blé, avoine ou orge, 1 échalote émincée, 2*

gousses ail haché, 1 càs de tamari, 2 càt, de moutarde au citron, 2 càt de graines de sésame.

Mélangez intimement tous les ingrédients. Faites cuire à feu vif de chaque côté à la poêle dans très peu d'huile.

Galettes d'avoine

1 oignon haché, 1 tomate en dés, 3 càs de levure maltée en paillettes, 200g de flocons d'avoine, sel, poivre, paprika, eau, farine, chapelure, huile d'arachide.

Mélanger les ingrédients secs en y ajoutant de l'eau, à fin d'obtenir une pâte. Laisser mariner au frigo quelques h.. Ajoutez un peu de farine pour sécher la pâte, déposez-la en petites boules dans la chapelure, les enrober et les aplatir en galettes. Rissolez dans l'huile quelques instants de chaque côté.

Galettes aux noix et flocons d'avoine

100g de flocons d'avoine, 50g de noix pilées, 1 gousse d'ail hachée, 25cL de bouillon de légumes, 0,5 càt de miso, 1 càt de sauce de soja, noix de muscade, sel, poivre, chapelure, huile d'arachide.

Porter le bouillon à ébullition avec la sauce de soja, le miso et l'ail haché. Y verser les flocons, porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min à petit feu. Laisser refroidir. Ajouter les noix à la préparation ainsi que les épices et suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté. Vous pouvez servir ces galettes avec une sauce à l'oignon et au curry et des pommes de terre nature ou des pommes frites.

Galettes de lentilles aux graines

100g de lentilles corail (oranges), 200mL de bouillon de légumes, 1 échalote émincée, 25g de graines de tournesol, 25g de graines de sésame, graines de fenouil, gomasio, poivre, chapelure, huile d'arachide.

Rissoler l'échalote, ajouter les lentilles (rincées) et les graines. Mouiller avec le bouillon, ajouter les épices, porter à ébullition puis laisser mijoter 12 min à feu doux. Laisser refroidir la préparation. Ajouter suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Faire rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté. Servir avec un ragoût de légumes, ou avec une céréale saucée.

Galettes de millet

100g de millet, 250mL de bouillon de légumes, 1 carotte râpée, 1 pomme de terre râpée, 1 échalote hachée, 50g de graines de sésame, sel, poivre, gomasio, chapelure, huile d'arachide.

Porter le bouillon à ébullition, y faire cuire le millet pendant 15 min environ en mélangeant régulièrement. Laisser refroidir. Mélanger le millet cuit avec la pomme de terre et la carotte râpée, l'échalote, les graines de sésame et les épices. Ajouter ensuite suffisamment de chapelure pour pouvoir former de petites galettes rondes. Rissolez-les dans l'huile d'arachide quelques min de chaque côté.

Galette de céréales aux mille facettes

150g de flocons 5 céréales, 2 verres d'eau, sel, herbes de Provence, ail en poudre, carotte râpée ou reste de légumes ou champignons ou oignons.

Dans un saladier versez les flocons de 5 céréales. Ajoutez l'eau. Salez, ajoutez quelques herbes de Provence, de l'ail en poudre, quelques carottes râpées, ou un reste de légumes. Laissez gonfler quelques min. Faites cuire en galette pas trop épaisse dans une poêle. Faites bien dorer les deux faces. Servez avec une salade verte, un légume cuit ou simplement une sauce tomate.

Pour une galette sans gluten, utilisez des flocons de riz ou de quinoa.

Escalopes de blé

50g de sarrasin, 50g de flocon de blé, de riz ou d'orge, 250g de blé, 300g de légumes divers (courgette, carotte, champignons, tomate, navet, courge, etc.), 1 gros oignon haché fin, 50g d'olives noires dénoyautées et hachées, 1 càs de persil haché, 1 càs d'ail haché, 1 càs d'huile d'olive, 0,5 càt de sel, 1 càs de levure, 1 càt de purée d'amandes.

Couper en dés très fins tous les légumes. Moudre le blé et le sarrasin. Dans un saladier, mettre le blé, le sarrasin, les légumes, les flocons, les olives, le persil, l'ail, l'huile, le sel, la levure et la purée d'amandes. Bien mélanger et ajouter un peu d'eau si nécessaire. La pâte doit être homogène et assez épaisse. Faire cuire des deux cotés dans la margarine végétale.

Galettes de haricots rouges au maïs

200g de haricots rouges cuits, 150g de maïs, 1 oignon émincé, huile d'arachide, chapelure, sel, poivre.

Mixer les haricots, leur mélanger l'oignon, le maïs et l'assaisonnement, ainsi que suffisamment de chapelure pour que l'on puisse former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques min de chaque côté. Vous pouvez servir ces galettes avec une céréale nappée de coulis de poivrons rouges.

Galettes de pommes de terre

4 pommes de terre, 2 oignons, ail et persil hachés, huile.

Peler les pommes de terre et les oignons. Râper-les grossièrement avec une râpe en inox. Dans un récipient, mélanger les pommes de terre et oignons râpés, l'ail et le persil hachés. Saler, poivrer. Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle. Verser-y la préparation, la faire cuire et dorer des deux cotés. Vérifier que les pommes de terres soient bien cuites. Servir la galette accompagnée d'une salade.

Galettes de quinoa

1 bol (type bol chinois) de quinoa cuit, 1 échalote, 1 gousse d'ail, noix de muscade, persil, sel, 1 càs de farine de soja, un peu de farine de blé, un peu d'huile d'olive.

Faire fondre à feu doux l'échalote hachée dans un peu d'huile d'olive ou une càs d'eau. Ajouter le quinoa cuit et tous les ingrédients. Bien mélanger en ajoutant un peu de farine et d'eau pour obtenir une pâte bien ferme. Former de petites galettes et les faire dorer de chaque côté dans une poêle légèrement huilée.

Galette rapide de sarrasin

2 càs de farine de soja, 6 càs de flocons de sarrasin, 6 càs de lait de riz, 2 càt d'algues séchées ou des amandes effilées, sel.

Diluer la farine de soja avec le lait de riz, ajouter les flocons, les algues et saler. Verser dans une petite poêle huilée. Cette galette est très rapide à faire et constitue un excellent petit déjeuner non sucré.

Galettes de sarrasin

2 càs de farine de blé, 350g de farine de sarrasin, sel marin, muscade, 1L d'eau, 1 càs de farine de soja.

Mettre les farines dans un récipient. Ajouter le sel et suffisamment d'eau pour constituer une pâte épaisse. Bien mélanger afin d'obtenir une pâte lisse ayant la consistance un peu plus épaisse que la pâte à crêpes. Huiler légèrement une poêle. Verser l'équivalent d'une petite louche de pâte dans la poêle chaude et faire cuire de chaque côté. Bien remuer la pâte avant de la mettre dans la poêle. Garnir les galettes selon votre choix : champignons, oignons, aubergines, tomates, brocolis, …

Galettes de riz et millet ou quinoa aux légumes

1kg de farine de riz, 500g de farine de millet ou de quinoa, 1,5L de légumes verts émincés (feuilles de chou frisé,

poireaux, blettes, épinards, salade, branches de céleri, etc.), 2 oignons, carottes, navets, céleri boule, betterave rouge finement râpées, aromates au choix : basilic, estragon, persil, origan, etc., huile d'olive, 8 bonnes càs de farine de soja.
Mettre les farines dans un récipient, ajouter tous les légumes. Remplir des moules individuels. Vous pouvez parsemer la surface des moules de quelques graines de cumin ou de feuilles de thym. Chauffer le four à 200°C. Mettre les galettes au four. Au bout de 50 min, arrêter le four et laisser les galettes encore 15 min dans le four.

Galettes de céréales aux carottes

250g de flocons de blé ou d'orge, 1 bonne càs de farine de soja, 3 carottes, 1 chou rave ou 1 petit chou blanc, 2 oignons, du romarin réduit en poudre, paprika, sel, poivre.
Mélanger les farines, le sel et l'eau pour obtenir une pâte de la consistance d'une pâte à crêpe. Râper les carottes et le chou, couper les oignons finement, les mettre dans un récipient avec le sel, le paprika et le romarin. Bien mélanger et incorporer le tout à la pâte. Laisser reposer 30 min. Faire de petites galettes et les faire frire à la poêle dans un peu de matière grasse. Ces galettes peuvent être consommées nature ou accompagnées d'un peu de tamari ou de sauce tomate.

Cretons végétaliens

90g de farine de blé, 70g de graines de tournesol moulues, 2 càs de jus de citron, 150mL de levure alimentaire, 1 pomme de terre râpée, thym, basilic, sauge, 75mL d'huile, 1 gousse d'ail, 1 oignon émincé, 4 càs de tamari, 250mL d'eau chaude, sel et poivre.
Bien mélanger tous les ingrédients et mettre de l'eau jusqu'à consistance assez liquide. Verser dans une assiette à tarte (épaisseur d'environ 3 ou 4 cm). Cuire à 180°C pendant 1 h.. Refroidir et démouler.
Commentaires : très bon sur un pain croûté avec de la moutarde (ordinaire ou de Dijon selon vos goûts).

Galantine de seitan en gelée

Pour le seitan : 2 tasses de farine de gluten, tamari, 1 branche d'algue kombu, thym, sarriette ou romarin.
Pour la galantine : 350g de champignons, 4 oignons, 1 sachet d'agar-agar, margarine végétale, thym, sarriette ou romarin.
Dans un saladier, mélangez la farine de gluten avec 3 tasses d'eau froide. Formez une boule et travaillez-la pendant 15 min. Elle devient facilement ferme et élastique. Faites une ou deux boules avec votre pâte de gluten.
Faites chauffer 1,5L d'eau dans une casserole. Lorsque l'eau bout, ajoutez 0,5 verre de tamari, l'algue kombu et une càs d'herbes (thym, sarriette ou romarin). Plongez les boules dans le bouillon. Laissez frémir pendant 1 h.. Pendant ce temps, ôtez le bout terreux des champignons et coupez-les en lamelles. Épluchez puis hachez les oignons grossièrement. Faites revenir les légumes ainsi préparés dans un peu de margarine végétale. Ajouter un peu de thym et salez légèrement.
Égouttez le seitan et remettez sur le feu un bon bol du bouillon (conservez le reste du bouillon pour enrichir vos potages). Délayez dans le bouillon un sachet d'agar-agar et remuez sans cesse pendant 5 min.
Coupez le seitan en petites frites de 1 cm d'épaisseur.
Dans une terrine à pâté ou dans un moule à cake, disposez une couche de seitan, versez un peu de bouillon, disposez une couche de légumes, ajoutez un peu de bouillon et ainsi de suite en terminant par les légumes. Laissez la galantine «prendre » au frais pendant au moins 3 h.. L'agar-agar va permettre au bouillon de se solidifier en gelée. Pour démouler facilement, trempez le moule quelques instants dans de l'eau chaude.

Pain de maïs

300g de polenta (semoule de maïs), 500g de carottes, 500g d'oignons, 1 branche de coriandre fraîche, cumin, huile d'olive, sel marin.
Versez la polenta en pluie dans 1L d'eau bouillante salée. Laissez cuire à petits bouillons en remuant très souvent. Épluchez et râpez les carottes. Dans une cocotte, faire revenir les carottes dans un peu d'huile d'olive. Incorporez la coriandre préalablement hachée. Salez. Ajoutez un demi-verre d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 20 min. Épluchez et râpez grossièrement les oignons. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive. Salez et parfumez au cumin.
Lorsque la polenta est cuite, mélangez-la soigneusement avec les oignons. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Tapissez de polenta le fond et les bords d'un moule à cake bien huilé. Disposez au centre les carottes et recouvrez du reste de polenta. Tassez avec le dos d'une cuillère. Avec un pinceau, badigeonnez d'huile d'olive le dessus du pain. Faites cuire à four chaud (th.6) pendant 30 min et démoulez aussitôt. Ce pain surprise peut se servir chaud, tiède ou froid. Pour que les surprises soient renouvelées, variez en fourrant votre pain au potimarron, aux poireaux ou aux choux.

Pâté de pois chiches

125g de pois chiches cuits, 3 oignons rouges hachés, 5 càs de farine, 5 càs de levure maltée en paillettes, 1 càs de coriandre pilée, sel, poivre, huile d'olive.
Mixer les pois chiches avec un peu de leur eau de cuisson. Faire blondir les oignons dans l'huile d'olive. Les ajouter aux pois chiches, ainsi que les autres ingrédients. Verser dans un moule huilé, dessiner un motif au sommet du pâté et cuire au moins 30 min à four chaud (une aiguille enfoncée au centre du pâté doit ressortir sèche).

Pâté aux champignons et tofu

Faire rissoler 500g de champignons, 500g d'oignons, 200g de tofu dans 40 à 50cL d'huile pendant 30 min. Faire ramollir une baguette de pain sèche et émiettée dans de l'eau chaude. Mélanger les champignons, oignons, tofu avec le pain et 200g de lentilles et 100g de levure de bière, assaisonner à notre goût, mixer le tout, cuir au four à 190°C (45 min environ) et laisser refroidir.

Pâté aux champignons

100g d'oignons émincés, 100g d'huile végétale (d'olive), 100g de champignons hachés fin, 100g de levure maltée, 40g d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux, noix de muscade râpée, 8 biscottes complètes, 1 càt d'herbes de Provence en poudre, 0,25 càt de fenouil en poudre (ou oignons ou échalotes), sel.
Faire revenir les oignons et les champignons dans une partie de la graisse végétale. Laisser cuire à l'étouffée pendant 30 min. A part, faire tremper les biscottes dans de l'eau ; quand elles sont bien molles, les presser fortement, puis les ajouter dans la cocotte ainsi que la graisse et les aromates. Saler. Laisser cuire en remuant sans cesse 15 min. Ajouter la levure, bien mélanger. On peut mixer le pâté. Laisser refroidir (dans un moule ou une terrine).

Pâte à tartiner au tahin

3 càs de tahin (purée de sésame), 1 càs de vinaigre de riz, 3 échalotes, 10 feuilles de coriandre fraîche.
Hachez très finement les échalotes et la coriandre. Mélangez tous les ingrédients et ajoutez éventuellement un peu d'eau. Vous devez obtenir une pâte lisse et compacte. Remplissez un petit ramequin et laissez reposer 2 h. avant de servir.

Pâte à tartiner au beurre de tofu

125g de tofu assez mou, 1 càs de miso, 1 càs de jus de citron, 6-7 olives noires.
Dénoyautez puis coupez les olives en petits morceaux. Mélangez tous les ingrédients. Remplissez-en un petit ramequin et laissez prendre au réfrigérateur.

Pâte à tartiner à l'avocat

2 avocats bien mûrs, 1 càs de jus de citron, 1 càt de moutarde, 2 échalotes hachées, sel, poivre.
A la fourchette, écraser la chair des avocats, lui ajouter le jus de citron, la moutarde et les échalotes et bien mélanger. Saler et poivrer selon le goût.

Pâte à tartiner au poivron et au basilic

1 gros bouquet de basilic frais, 40g de pignons, 1 poivron haché, 1 tomate en dés, sel, poivre, huile d'olive.
Mixer les pignons et le basilic avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les autres ingrédients et mixer à nouveau si vous souhaitez une pâte lisse. Saler et poivrer selon le goût.

Pâte à tartiner au beurre d'azuki au gingembre

1 bol d'azuki bien cuits, gingembre frais, 1 càs de tahin (purée de sésame), 2 càs de jus de citron, sarriette ou algue kombu, sel marin.
Faites cuire les azuki pendant 2 h. avec un morceau d'algue kombu ou une poignée de sarriette. Lorsque les azuki sont bien cuits, passez-les au moulin à légumes pour obtenir une purée compacte. Epluchez puis râpez finement un morceau de 2 cm de gingembre. Mélangez soigneusement le gingembre, le tahin et le jus de citron à la purée d'azuki. Salez. Laissez refroidir et utilisez ce délicieux beurre pour fabriquer des toasts originaux ou tartinez-le simplement sur des tranches de pain de seigle.

Pâté japonais

350g de pain complet rassis, lait de soja, 250g de tofu, 250g d'échalotes, graines de sésame, miso, tamari, huile de sésame, 1 algue nori.
Faites tremper le pain dans du lait de soja. Égouttez le tofu puis râpez-le grossièrement. Épluchez puis hachez les échalotes. Faites-les revenir dans trois càs d'huile de sésame. Égouttez le pain et mélangez-le avec le tofu, les échalotes bien transparentes, une poignée de graines de sésame, une càs de miso et une càs de tamari. Portez la préparation sur feu doux, dans une grande cocotte et travaillez pendant 10 min avec une cuillère en bois de façon à obtenir une boule compacte. Huilez un moule à cake et remplissez-le de la préparation. Faites cuire à four chaud (th.6-7) pendant 30 min. Pendant ce temps, découpez aux ciseaux l'algue nori sur toute sa longueur en lanières de 1,5 cm de largeur. Lorsque le pâté est cuit, démoulez-le au sortir du four. Disposez sur les trois faces visibles du pâté les lanières de nori de manière à représenter les tranches à découper. La chaleur et l'humidité du pâté feront adhérer la nori. Laissez refroidir avant de servir ce pâté accompagné de légumes crus joliment découpés (carottes, radis, choux blancs).

Pâté végétal aux lentilles

2 verres de lentilles, 1 verre de boulghour gros, 3 feuilles de sauge, 8 échalotes, sésame complet grillé, huile de sésame, sel marin.
Plongez les lentilles dans 6 verres d'eau. Ajoutez la sauge et cuire à petit feu pendant 1 h. 15 min. Salez 5 min avant la fin de la cuisson. Plongez le boulghour dans 1,5 verre d'eau bouillante salée. Laissez cuire à feu doux pendant 10 min puis laissez gonfler hors du feu. Dans une grande sauteuse, faire revenir les échalotes à feu doux dans 3 càs d'huile de sésame. Lorsqu'elles ont bien fondu, ajoutez les lentilles et le boulghour. Mélangez et cuire doucement 5 à 10 min. Passez la préparation au moulin à légumes. Ajoutez une petite poignée de graines de sésame puis travaillez l'ensemble avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte homogène. Huilez un moule à cake avant de le remplir de la préparation. Parsemez le dessus du pâté de graines de sésame. Tapotez les graines pour les incruster dans la pâte. Laissez cuire à four chaud (th.6-7) pendant 30 min. Démoulez le pâté et laissez refroidir. Le pâté est encore meilleur le lendemain. Servez-le avec une sauce au tahin.

Terrine aux légumes

1 petit céleri rave, 1 potimarron (d'environ 1kg), 250g de pain complet rassis, farine, noix de muscade, cumin, poivre, sel marin.
Faites tremper le pain dans de l'eau. Épluchez le céleri puis coupez-le en petits morceaux. Faites-le cuire dans une casserole avec un peu d'eau. Couvrez. Faites pareil séparément avec le potimarron. Égouttez le céleri et passez-le au moulin à légumes. Ajoutez au céleri 3 càs de farine. Salez et parfumez à la noix de muscade. Mélangez soigneusement. Égouttez puis passez le potimarron au mixer. Égouttez et pressez le pain dans un linge. Émiettez-le et mélangez-le avec le potimarron. Ajoutez une pincée de cumin. Salez et poivrez éventuellement.
Dans un moule à cake légèrement huilé, disposez la moitié du potimarron puis le céleri et enfin le reste du potimarron. Faites cuire à four chaud (th.6-7) pendant 30 min environ. Laissez refroidir cette terrine légère et parfumée et serve-la tiède ou froide.

Pâté végétal aux flocons et aux épinards

250g de flocons d'avoine, 4dL de lait de soja, 700g d'épinards, 2 oignons, 2 càs de levure diététique, noix de muscade, piment de Cayenne (facultatif), 2 càs de margarine végétale, sel marin.
Faites gonfler les flocons dans le lait de soja. Lavez et égouttez les épinards. Mettez-les dans une cocotte à fond épais et faites-les fondre ainsi en remuant de temps en temps. Hachez puis faire revenir les oignons dans la graisse végétale. Coupez grossièrement les épinards et mélangez-les aux flocons. Ajoutez la levure, les oignons, une càt rase de noix de muscade râpée, une pointe de piment et du sel. Préchauffez le four (th.6).
Placez la préparation dans une grande cocotte et faites-la cuire sur feu doux pendant une dizaine de min. Travaillez de façon à obtenir une boule compacte qui se décolle facilement des parois de la cocotte. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Huilez légèrement un moule à cake et remplissez-le de la préparation. Faites cuire à four chaud (th.6) pendant 30 min. Laissez refroidir le pâté avant de le servir en tranches accompagné d'une mayonnaise végétale. Vous pouvez remplacer les épinards par de la salade cuite.

Pâtés au poivron et à la farine de pois chiches

125g de farine de pois chiches, 1 poivron rouge haché menu, 125g de tomates hachées, 0,5 tasse de chapelure, 1 càs d'huile d'olive, 1 càt de purée d'amandes, 6g de levure, ciboulette, persil, paprika, sel, poivre.
Mélanger tous les ingrédients en veillant à ce que la préparation soit bien moelleuse (ajouter de l'eau si nécessaire). Verser dans un moule à cake huilé ou dans des ramequins individuels. Cuire 1 h. (ou 20 min pour les ramequins) à 180°C. Vous pouvez présenter les pâtés individuels (démoulés) comme entrée, garnis de salade verte, ou consommer le pâté sur vos tartines, ou comme farce pour des légumes grillés.

Pâté végétal au pain et aux olives

350g de pain complet rassis, 10 olives noires, 2 bulbes de fenouil, 2 gousses d'ail, 2 oignons, huile d'olive, levure diététique, gros sel marin.

Faites tremper le pain dans de l'eau. Pendant ce temps, épluchez puis hachez les oignons. Préparez les fenouils et coupez-les en 3 ou 4 morceaux. Dans une cocotte, faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive et ajoutez les fenouils. Couvrez puis laissez cuire à feu doux. Dénoyautez les olives et coupez-les en rondelles. Dans un mortier, écrasez soigneusement l'ail avec une pincée de gros sel. Essorez le pain en le pressant dans un linge puis émiettez-le. Dans une grande cocotte, mélangez le pain, les olives, l'ail, 2 càs rases de levure diététique et 3 càs d'huile d'olive. Lorsque les fenouils sont bien tendres, coupez-les en petits morceaux. Incorporez les oignons et les fenouils à la préparation.

Préchauffez le four (th.6-7). Posez la cocotte sur feu doux et travaillez vigoureusement la préparation avec une cuillère en bois. L'ensemble doit former une boule compacte. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Versez la préparation dans un moule à cake légèrement graissé.

Faites cuire à four chaud pendant 40 min (th.6-7). Démoulez et laissez refroidir. Servez ce pâté végétal avec une salade de crudités ou un coulis de tomate.

Pâté végétal

1 tasse de graines de tournesol moulues, 0,5 tasse de farine de blé, 0,5 tasse de levure alimentaire, 1 gros oignon émincé, 2 càs de jus de citron, 1 pomme de terre râpée, 0,5 tasse huile végétale, 1,5 tasse d'eau, thym, basilic, sauge, sel.

Mélanger le tout. Verser dans un plat Pyrex. Cuire 1 h. à 190°C. Quand la préparation est refroidie la démouler.

Croquettes de pommes de terre

6 grosses pommes de terre en dés, un petit verre de lait de soja non sucré, sel, poivre, muscade, 2 càt de fécule de maïs diluée dans 0,25 tasse de lait soja non sucré, chapelure, huile de friture.

Faire cuire les pommes de terre 20 min à l'eau bouillante salée. Les réduire en purée avec le lait de soja, pour obtenir une pâte lisse mais compacte. Assaisonner de sel, de poivre et de beaucoup de muscade. Laisser refroidir. Préparer deux assiettes, l'une emplie du mélange fécule / lait de soja, l'autre de chapelure. Former avec les mains des croquettes de pommes de terre, que vous passez successivement dans le lait de soja, puis dans la chapelure. Faire frire à la grande friture pendant quelques min. Vous pouvez préparer une grande quantité de croquettes et les congeler.

Pâte à tarte ou à tourte

500g de farine à 65 ou 45, 250g de margarine végétale, 0,15 d'eau sur verre gradué ou 1,5 verre à moutarde.

Mettre la farine dans un récipient. Couper la margarine végétale en petits morceaux sur la farine. Avec un long couteau taillader l'ensemble afin d'opérer un premier mélange. Lorsque la margarine enfarinée est parvenue en morceaux plus petits, émietter avec les mains le mélange margarine - farine en laissant toutefois des grains comme des gros petits pois. Commencer à verser petit à petit l'eau et malaxer à la main, d'abord grossièrement l'ensemble, puis plus finement en séparant la quantité humectée en deux parts, pour moins de fatigue des mains, et en réunissant en finalité les deux morceaux, et bien la malaxer à pleines mains jusqu'à ce qu'elle ne colle plus et soit bien souple. Mettre la pâte à reposer dans un récipient, couverte d'un linge, au moins 30 min avant de l'utiliser. Préchauffage du four : 10 min sur le 6 (225°C / 250°C). Temps de cuisson 25 à 30 min sur le 5 (210°C / 225°C) selon la quantité de fruits. Cette pâte se conserve parfaitement au réfrigérateur, environ 1 semaine, farinée et au sec, la sortir à l'avance pour qu'elle soit bien malléable sous le rouleau à pâtisserie.

Pâte feuilletée

200g de farine, 150g de margarine végétale, 2 à 3 càt de sucre brun (si vous comptez utiliser la pâte dans un plat sucré, sinon, ne pas en mettre), sel, eau.

Verser la farine dans une terrine (avec le sucre le cas échéant), avec une pincée de sel et 10cL d'eau froide. Travailler le tout en une masse homogène et lisse. Peser cette masse, pour connaître le poids exact de la matière grasse à incorporer : la moitié du poids de la pâte. Laisser reposer la pâte 20 min au frais. Pour une bonne réussite de la pâte feuilletée, plusieurs choses sont importantes :

1) Que la margarine ait la même consistance que la pâte, ni plus dure ni plus molle. 2) Que tous les ustensiles (y compris les mains) soient bien froids.

Fariner le plan de travail et abaisser la pâte en un rectangle épais au centre. Placer alors en 1 bloc la margarine au centre du rectangle. Rabattez les bords de la pâte par-dessus, de manière à bien enfermer la margarine. Etaler ensuite la pâte en un nouveau rectangle. Plier le rectangle en trois, en rabattant d'abord le premier tiers vers vous et le troisième par dessus en remontant. Tourner la pâte d'un quart de tour vers la droite. Donner alors le second tour : étaler la pâte en un rectangle, la replier comme indiqué précédemment et donner un quart de tour. Laisser reposer la pâte 20 min au frigo. Recommencer l'opération 2 autres fois (la pâte feuilletée classique est à six tours, soit 3 séries de 2 tours avec un repos tous les 2 tours).

Croûte à tarte végétalienne

1 càt de sel, 125g de farine de blé entier, 30g de graines de sésame, 60mL de margarine végétale, 2 càs d'eau, 1 càs de sucre brun (pour une croûte dessert).

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Presser le mélange dans un moule à tarte légèrement graissé. Dans un four à 180°C cuire 10 min avant de remplir.

Tarte aux oignons et aux champignons

250g de pâte à tarte, 5 oignons émincés, 250g de champignons de Paris émincés, huile d'olive, thym, sel, poivre.

Aplatir la pâte avec un rouleau à pâtisserie en formant un cercle, mettre une fine couche de farine sur la table et sur le rouleau à pâtisserie pour éviter que la pâte colle à la table et au rouleau. Etendre la pâte dans un moule huilé. Faire blondir les oignons dans une poêle huilée (30 min), ajouter ensuite les champignons et poursuivre quelques min la cuisson. Assaisonner (sel, poivre et thym). Répartir la préparation sur la pâte et cuire la tarte 30 min à 235°C.

Tarte aux aubergines

350g de pâte à tarte, 1 aubergine coupée en petits dés, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, 50g de tomates séchées, sel, poivre, origan, huile d'olive.

Placer les dés d'aubergine dans une passoire, les saupoudrer de sel et laisser dégorger. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile, leur ajouter l'aubergine (rincée), les tomates séchées coupées en lamelles, ainsi que les épices et laisser mijoter 20 min. Aplatir 250g de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en formant un cercle, mettre une fine couche de farine sur la table et sur le rouleau à pâtisserie pour éviter que la pâte colle à la table et au rouleau. Etendre la pâte dans un moule huilé. Aplatir de même les 100g de pâte restante. Placer la garniture sur la pâte placée dans le moule et couvrir avec la pâte restante de manière à enfermer la garniture. Souder les bords par pression. Cuire 20 min à 235°C.

Tarte aux chicons

250g de pâte à tarte, 1kg de chicons coupés en deux, 4 càs de jus de citron, 2 càs de sucre brun, 2 càs d'huile,

sel, poivre, muscade, 2 càt de fécule de maïs, 0,5 cube de bouillon de légumes.

Faire cuire les chicons à l'huile dans une cocotte. Chauffer le jus de citron et y dissoudre le sucre brun. Le verser ensuite dans la cocotte, saler et poivrer et laisser mijoter 1 h. à feu doux. Étendre la pâte à tarte dans un moule huilé et y déposer les moitiés de chicons. Porter le jus de cuisson à ébullition, y ajouter la noix de muscade et le bouillon végétal, ainsi qu'un peu d'eau ou de crème de soja si le liquide n'est pas assez abondant. Prélever un peu de jus, lui mélanger la fécule de maïs et verser-le tout dans la cocotte en fouettant. Verser la sauce sur la tarte et la cuire à 180°C pendant 30 min.

Tarte fourrée aux carottes

250g de pâte à tarte, 300g de carottes, 80g de tofu râpé (facultatif), thym, ciboulette, sel, poivre.

Couper les carottes en rondelles et les faire cuire 15 min dans une cocotte avec un filet d'huile, mouiller avec une louche d'eau, aromatiser avec les feuilles de thym, et saler / poivrer. Ecraser les carottes en une purée fine, que vous ferez réduire à feu vif si elle est trop liquide (trop de jus de cuisson rendrait la pâte molle et collante). Ajouter le tofu et beaucoup de ciboulette hachée finement. Couper la pâte en quatre, étaler chaque morceau au rouleau et garnir chacun d'entre eux de la préparation. Repliez la pâte sur elle-même de manière à enfermer la garniture et soudez les bords solidement. Cuire à 235°C pendant 12 min. Servir en entrée ou comme plat principal, accompagnés d'une salade verte.

Tarte lentilles corail

250g de pâte feuilletée, 150g de lentilles corail, 2 oignons émincés, 1 bouquet de persil haché, 150g de yaourt au soja nature, 400mL d'eau, graines de cumin, graines de moutarde, curry, poivre de Cayenne, sel, poivre, huile d'arachide.

Rissoler l'oignon dans l'huile et laisser mijoter pendant 30 min. Pendant ce temps, rissoler les graines, le curry et le poivre, leur ajouter les lentilles puis l'eau. Porter à ébullition puis laisser mijoter 20 min environ. Mélanger le persil au yaourt, l'ajouter, ainsi que les oignons, aux lentilles, une fois la cuisson terminée. Étaler la pâte dans un moule, la garnir de la préparation et cuire 30 min à 180°C.

Tarte à la carotte

Pâte brisée : 250g de farine, 1dL d'huile, 1dL d'eau chaude, 0,5 càt de sel. Garniture : 400g de carottes, 2 yaourts de soja nature, coriandre moulu, sel.

Mettez tous les ingrédients de la pâte dans une boîte fermant hermétiquement. Secouez énergiquement pendant quelques min. Laissez reposer. Lavez puis râpez les carottes. Fouettez les yaourts au soja après y avoir versé 0,5 càt de coriandre moulue et du sel à votre convenance. Bien mélanger aux carottes

Préparez votre fond de tarte. Versez la préparation sur la pâte et l'aplatir à l'aide d'une fourchette. Cuire à four moyen environ 20 min. Lorsque la pâte est cuite retirez la tarte du four. Les carottes doivent être décrudies, elles garderont ainsi le maximum de leurs vitamines. Dégustez cette tarte chaude ou froide selon l'humeur et la saison.

Tarte aux poireaux

1kilo de poireaux, 125g de tofu fumé, 1 càs d'huile d'olive, 2 baies de genièvre, sel, curry, herbes de Provence, pâte à tarte.

Laver puis couper les poireaux en morceaux de 2 cm de long. Verser une càs d'huile d'olive dans une casserole et faire chauffer doucement. Mettre les poireaux poignée par poignée, remuer, mettre un peu d'eau si cela est nécessaire. Ajouter deux baies de genièvre, sel, curry. Couvrir et laisser cuire à l'étouffée dix min. Pendant ce temps étaler la pâte à tarte dans le moule huilé, la saupoudrer d'herbes de Provence. Mélanger les poireaux avec 125g de tofu coupé en petits dés. Mettre au four environ 20 min, veiller à ce que la pâte soit bien cuite. A déguster avec une salade verte.

Tourte aux légumes

Pommes de terre, 1 poivron rouge, 1 courgette, olives noires, thym, basilic, marjolaine, noix de muscade. 300g de pâte à tarte.

Préparer les légumes, chaque sorte dans un récipient différent. Emincer finement les pommes de terre, de quoi couvrir en deux couches fines la tourtière choisie. Couper la courgette en rondelles de 5 mm. Couper le poivron rouge en petits dés. Dénoyauter les olives noires et les couper en morceaux. Graisser une tourtière. Rouler finement la pâte qui ne doit en aucun cas être épaisse, garnir la tourtière en laissant déborder la pâte tout autour, puis la couper avec un ciseau à environ 2 cm du bord extérieur pour ménager un rabat. Etaler un autre morceau de pâte pour faire le couvercle. Poser le moule garni sur le morceau de pâte et à l'aide d'un couteau la couper tout autour du fond, le dessus de la tourte est prêt à la bonne mesure. Mettre le four à préchauffer 15 min sur le 5 ou 210°C / 225°C. Garnir le fond de pâte dans le moule avec une seule couche de pommes de terre se recouvrant à peine l'une l'autre mais que la pâte n'apparaisse pas visuellement. Cette couche absorbera le jus des autres légumes. Saupoudrer de thym, puis une couche de poivron rouge, saupoudrer de basilic, puis les morceaux d'olives noires, veiller à ce que les couches soient uniformes, saupoudrer la marjolaine éventuellement, puis terminer par une couche de pommes de terre. Saupoudrer de noix de muscade. Ajouter pour finir quelques lamelles de margarine végétale sur l'ensemble de la surface. Poser le couvercle de pâte sur la tourte, rabattre le rebord de la pâte de la tourtière par-dessus, presser l'ensemble délicatement avec la main pour égaliser la surface, piqueter légèrement le dessus avec une fourchette, prendre un verre et le retourner sur le centre de la tourte et opérer une pression pour qu'un rond se dessine, par où la vapeur s'échappera. Le temps de préchauffage terminé, mettre à cuire 40 min. Démouler la tourte en posant un plat sur le dessus du moule, retourner l'ensemble, puis avec le plat de service faire la même opération, la tourte se retrouvera dans le bon sens, ayez la main légère mais ferme pour cette dernière manipulation. Pour servir prévoir un refroidissement d'environ 20 min pour que les saveurs ne soient pas cachées par trop de chaleur.

Tourtes aux légumes et au sarrasin

Pâte à la farine de sarrasin : 100g de farine de sarrasin, 100g de farine de blé, 100g de margarine végétale, 2 pincées de sel, 150mL d'eau. Garniture : 100g de champignons, 250g d'oignons, 250g de poireaux, 1 càs de farine, 30g de margarine végétale, graines de sésame, sel marin, poivre.

Pâte : Mettre les 2 farines, le sel et la margarine dans un saladier et travaillez du bout des doigts jusqu'à obtenir un mélange sableux. Formez un puits et incorporez l'eau progressivement. Travaillez avec les doigts pour former une boule compacte. Laissez reposer 20 min au frais.

Plat : Épluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir sans graisse sur feu doux. Épluchez et coupez les poireaux en tronçons de 3 cm et faites-les cuire à la vapeur douce avec 0,5L d'eau. Récupérez l'eau de cuisson. Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles Faites-les réduire dans un peu d'huile.

Préparez la béchamel : dans une casserole à fond épais, faire revenir doucement la margarine avec la farine. Remuez sans cesse avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse. Versez d'un coup l'eau de cuisson des poireaux (environ 4dL). En continuant de remuer, portez à ébullition puis laissez cuire à petits bouillons pendant 5 min. Partagez la béchamel en trois et mélangez-la aux légumes. Salez, poivrez.
Étalez la pâte au rouleau et garnissez un moule à tarte préalablement huilé et fariné. Disposez les légumes sur la pâte. Parsemez de graines de sésame et faire cuire à feu moyen (th.6) pendant 30 min.

Tarte aux légumes

1 pâte feuilletée, 1 brique de coulis de tomate (25cl), 1 tomate, 0,5 poivron (rouge, vert ou jaune), 0,5 aubergine, 0,5 courgette, 1 gros oignon, soja cuisine, huile d'olive au basilic, huile de pépins de raisins, sel, poivre, muscade.

Préchauffer le four à 160°C. Couper la tomate, le 0,5 poivron, la 0,5 aubergine en petits dés, couper la 0,5 courgette en allumettes. Il est important que les morceaux soient petits pour que la cuisson soit homogène. Couper l'oignon en lamelles, détacher les tuniques les unes des autres. Etaler le coulis de tomate sur la pâte feuilletée - Y disposer les dés de tomate (sans le jus), les dés d'aubergine, les allumettes de courgette puis les bouts d'oignon. Saler, poivrer, ajouter de la muscade. Arroser le tout de soja cuisine (quelques passages en filets suffiront, il ne s'agit pas d'inonder la tarte) - Faire de même avec des filets d'huile d'olive, puis des filets d'huile de pépins de raisin. Mettre au four.

Pâtes aux arachides et légumes rôtis

2 poivrons (1 rouge et 1 jaune), 7mL d'origan séché, sel et poivre, au goût, 45mL d'huile d'olive, 3 tomates, coupées en 8 quartiers, 750mL de pâtes de blé entier courtes, 3 gousses d'ail hachées finement, 1 oignon tranché finement, 1 poivron vert coupé en languettes, 175mL d'arachides rôties hachées, 15mL de persil frais haché.

Chauffer le four à 200°C. Dans un grand bol, mélanger le poivron rouge, le poivron jaune, l'origan, les feuilles de laurier, une pincée de sel et de poivre et l'huile d'olive (moins 10mL). Etendre sur une tôle à cuisson à larges bords. Cuire dans la partie supérieure du four pendant 15 min. Incorporer les tomates. Cuire 10 min de plus ou jusqu'à légère carbonisation. Elever les feuilles de laurier. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes. Dans une grande poêle à frire antiadhésive, chauffer l'huile qui reste à chaleur moyenne élevée ; ajouter l'ail, l'oignon et le poivron vert et faire revenir 6 min, en remuant occasionnellement, ou jusqu'à ce que les oignons soient légèrement dorés et le poivron cuit. Mélanger les pâtes égouttées avec les arachides, les légumes rôtis et le mélange d'oignon. Saler et poivrer au goût. Garnir de persil.

Salade de mangues thaïe aux arachides rôties

2 limes, 15mL de sauce soya, 15mL de sucre, 1 petit piment jalapeño épépiné et finement haché (on peut remplacer ce dernier par 2mL de flacons de piment fort), 30mL d'huile d'arachide, sel, au goût, 2 mangues mûres, mais fermes, 2 poivrons de préférence 1 rouge et 1 jaune, 1 carotte moyenne, 2 oignons verts, 125mL de menthe ou de coriandre fraîche hachée, 2L de laitues variées, coupées en bouchées si nécessaire, 75mL d'arachides rôties grossièrement hachées.*

Râper finement le zeste des limes et mettre dans une tasse à mesurer avec 60mL de jus de lime. Incorporer avec un fouet la sauce soya, le sucre et les piments jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Incorporer graduellement l'huile d'arachide et bien mélanger. Saler au goût. Réserver cette vinaigrette. Peler les mangues et séparer la chair du noyau. Couper la chair en languettes et placer dans un bol. Épépiner les poivrons, les couper en languettes et les mettre dans le bol. Râper grossièrement la carotte et trancher finement les oignons verts. Ajouter au reste la menthe. Mélanger délicatement. Verser ce mélange dans un grand bol avec les laitues. Ajouter la vinaigrette et mélanger. Décorer avec les arachides rôties (voir plus bas) et servir dans un plat de service ou dans un grand bol à salade.
* Disposer les arachides hachées sur une tôle à biscuits en une seule couche et mettre dans un four préalablement chauffé à 180°C. Rôtir de 7 à 10 min en les remuant de temps à autre jusqu'à ce que leur odeur soit bien perceptible.

Légumes à la sauce d'arachides et gingembre

45mL de sauce soja, 30mL de beurre d'arachide, 15mL de cassonade, 45mL de gingembre frais pelé et haché fin, 2 gousses d'ail, hachées fin, 2mL de sauce aux piments forts, 15mL d'huile d'arachide, 2 carottes moyennes en fines rondelles, 2 poivrons, de préférence 1 rouge et 1 vert, en fines lanières, 375mL de pois mange-tout, parés d'arachides rôties, hachées pour garnir le plat.

Dans un petit bol, mélanger la sauce soja, le beurre d'arachide, la cassonade, le gingembre, l'ail et la sauce aux piments forts jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Réserver. Dans une grande poêle à frire, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les carottes et faire sauter 2 min. Ajouter la sauce aux arachides, les poivrons et les pois mange-tout. Faire sauter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais croquants environ 2 min. Saupoudrer d'arachides. Servir sur du riz ou des nouilles.

Nouilles au Sarrasin

125mL de beurre d'arachide crémeux, 75mL d'eau, 25mL de sauce soya, 15mL de mélasse, 25mL de gingembre frais râpé, 1 gousse d'ail, 2mL de sauce épicée, 350g de nouilles, au sarrasin (ou spaghetti), 15mL d'oignons verts tranchés en diagonale pour garniture, 15mL d'arachides hachées pour garniture.

Dans un mélangeur, battre le beurre d'arachide, l'eau, la sauce soya, la mélasse, le gingembre, l'ail et la sauce épicée, jusqu'à consistance lisse ; réserver. Cuire les pâtes selon le mode de cuisson sur l'emballage. Égoutter et bien rincer. Refroidir. Dans un grand bol, déposer les nouilles et la sauce aux arachides épicées en remuant jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Garnir d'oignons verts et d'arachides et servir.

Sauce épicée

125mL de ketchup végétal, 125mL de jus d'orange, 125mL de beurre d'arachide crémeux, 25mL d'oignon finement haché, 25mL de moutarde préparée, 25mL de sauce soya, 2mL de sauce piquante.

Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients jusqu'à ce le mélange soit lisse. Verser le mélange dans une petite casserole et amener à ébullition, puis laisser mijoter 5 à 10 min. Retirer du feu et laisser refroidir à l'ambiante.

Salade de pâtes à l'Orientale

350g de pâtes fraîches larges (aux trois couleurs ou aux épinards pour une salade plus colorée), 15mL d'huile d'arachide, 3 oignons verts tranchés, 300mL de champignons tranchés, 50mL de basilic frais haché.

Vinaigrette : 25mL d'huile de sésame, 25mL de sauce soya, 20mL de beurre d'arachide croquant, quelques gouttes de sauce au piment fort.

Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée, cuire les pâtes environ 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes (al dente). Bien égoutter et rincer à

l'eau froide. Déposer dans un grand bol de service. Verser l'huile d'arachide et remuer. Dans un petit bol, mélanger l'huile de sésame, la sauce soya, le beurre d'arachide et la sauce au piment fort. Verser sur les pâtes et remuer pour bien couvrir. Ajouter les oignons verts, les champignons et le basilic.

Arachides doucement épicées

15mL de cassonade, 5mL de sel, 2mL de poivre de Cayenne, 2mL de poudre de chili, 10mL d'huile d'arachide, 250g d'arachides non-salées.

Préchauffer le four à 180°C. Dans un bol de grandeur moyenne, mélanger la cassonade, le sel, le poivre de Cayenne et la poudre de chili. Incorporer l'huile. Ajouter les arachides et mélanger jusqu'à ce que les arachides soient entièrement recouvertes du mélange. Placer les arachides sur une tôle à biscuits. Cuire au four en retournant les arachides de temps à autre jusqu'à ce qu'elles soient grillées et aromatisées, environ 10 min. Placer dans un bol, goûter et y ajouter du sel si nécessaire. Servez-les chaudes ou à température ambiante. Les arachides se conserveront dans un contenant hermétique au réfrigérateur pour plusieurs semaines ou peuvent très bien se congeler.

Carpaccio de pommes de terre aux cèpes

8 pommes de terre, 4 cèpes de 80g environ (à la place on peut mettre des gros champignons de Paris), 2 oranges, 80g de salade de pourpier ou de cresson, 10 pistils de safran, 10cL d'huile de noix, sel, poivre.

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée avec la peau environ 20 min. Lavez les cèpes. Pressez les oranges et les faire réduire de moitié dans une casserole, ajoutez à chaud le safran et laissez refroidir. Y ajouter en fouettant l'huile de noix. Salez et poivrez. Coupez les pommes terres (non épluchées) et les cèpes en fines tranches. Sur 4 grandes assiettes, disposez en rosaces les tranches de pommes de terre et de cèpes en les intercalant. Assaisonnez le pourpier avec la sauce et disposez l'ensemble au milieu de chaque assiette. Assaisonnez les pommes de terre et les cèpes avec un peu de sauce.

Tourte de Noël

400g de marrons cuits sous vide, 250g d'épinards en branche décongelés et bien essorés, 275g de champignons de votre choix (girolles, cèpes, de paris), 0,5 càt de coriandre en poudre, 0,5 càt de cannelle en poudre, 1 pincée de thym, 2 échalotes, 2 càs d'huile d'olive, 20g de margarine, 2 rouleaux de pâte feuilletée.

Pour la sauce tomate : 3 petites gousses d'ail, 1 càt de gingembre finement haché, 1 petite boîte de dés de tomates, 2 càs d'huile d'olive.

Faire revenir 3 min dans une grande poêle les échalotes dans l'huile chaude, jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Ajouter les champignons, émincés pour les plus gros et selon votre goût, ainsi que les épices. Bien saler et poivrer. Augmenter le feu et faire revenir 3 min jusqu'à ce qu'ils aient doré. Eteindre le feu et ajouter les épinards bien essorés (ils ne doivent plus rejeter de jus si vous les essorez à la main), puis délicatement les marrons grossièrement concassés. Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir. La farce est terminée et peut être préparée 24 h. à l'avance, tout comme le coulis.

Le coulis : faire revenir l'ail haché et le gingembre à feux moyen dans l'huile d'olive 1 à 2 min, ajouter les tomates, le sucre. Saler, poivrer. Laisser réduire 15 min. Mixer.

Quand l'h. du repas approche, préchauffer le four à 180°C. Foncer un moule de 28 cm avec le premier disque de pâte feuilletée, le piquer avec une fourchette, mouiller les bords. Y disposer la farce et la parsemer de petits morceaux de margarine. Recouvrir et scinder avec le second disque. Faire au centre un petit trou et y passer une petite cheminée en papier sulfurisé. Décorer selon votre goût la tourte avec les chutes de pâte. Faire cuire 30 à 40 min, jusqu'à ce que la tourte soit bien dorée. Servir brûlant avec le coulis réchauffé.

Carbonades de tofu

1 bloc de tofu coupé en cubes, 3 gros oignons en minces rondelles, 250mL de bouillon végétal, 1 càs de sucre brun, 2 càs de farine, 2 càs de bouquet garni séché, sel, poivre, huile d'arachide.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte et rissoler les dés de tofu égouttés, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajouter les rondelles d'oignons et laisser cuire à feu doux au moins 15 min. Ajouter la farine et le sucre et bien enrober le tofu et les oignons. Assaisonner la préparation avec le bouquet garni, le sel et le poivre. Verser le bouillon végétal, augmenter le feu, porter à ébullition puis laisser mijoter entre 30 min et 1 h..

Rôti de fête

1 càt d'huile de tournesol, 1 oignon moyen finement coupé, 1 gousse d'ail écrasée, 225g de noix de cajou finement écrasées, 120g de pain complet émietté, 2 càt de farine de soja mélangée à un peu l'eau, 1 càt de diverses herbes, 1 càt d'extrait de levure, 140mL d'eau bouillante, sel, poivre.

Chauffer l'eau dans une casserole et frire l'oignon et l'ail. Mettre dans un grand bol et ajouter les ingrédients restants. Bien mélanger. Placer le mélange dans un moule ou un plat huilé allant au four. Couvrir avec une feuille de papier alu. Cuire à 180°C pendant 1 h. jusqu'à obtention d'une masse ferme. Tiédir pendant 5 min avant de démouler.

Roulé de lentilles fourré aux châtaignes

200g lentilles crues (400g cuites), 3 ails hachés, 200g de mie de pain fraîche, 3 càs de jus de citron, 1 càt de sel, 0,25 càt de poivre noir. Farce : 1 càt d'huile de tournesol, 2 oignons de taille moyenne pelés et coupés, 1 poivron rouge coupé, 350g de châtaignes pelées et cuites, 200g de mie de pain fraîche, 1 poignée de sauge fraîchement coupée, 1 poignée de persil fraîchement coupé.

Dans une casserole faire cuire les lentilles dans 600mL d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que l'eau ait été absorbée (environ 30 min).

Farce : Dans une poêle, chauffez l'huile et faire revenir les oignons, le poivron rouge jusqu'à ce qu'ils soient tendres. (environ 7 min). Retirez du feu. Dans un mixeur, mettez le mélange poivron-oignon, les châtaignes, la mie de pain, la sauge, le sel et le poivre. Mixez bien. Transférez la mixture dans un saladier.

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les lentilles avec l'ail, le jus de citron, les mies de pain, le sel et le poivre. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, flexible. Etendez un grand morceau de papier sulfurisé sur une surface plate. Posez le mélange de lentille sur ce papier et étalez-le pour obtenir un rectangle de 28 x 35 cm. Répartissez le mélange de châtaignes sur cette pâte de lentille. Puis rouler le tout. Pour cela aidez-vous du papier sulfurisé. Tirez-le vers le haut pour amorcer l'enroulement de la pâte puis continuez jusqu'à ce que toute la pâte soit enroulée. Soulevez soigneusement la roulade et placez-la sur une plaque légèrement huilée. Façonnez-la à la main pour qu'elle ait une belle forme et qu'elle reste bien collée. Cuire au four 15-20 min juste le temps que le dessus brunisse. Transférez dans un plat à servir.

Sauce aux champignons

2 càs d'huile de tournesol, 4 càs de farine, 0,5L d'eau, 300g de champignons, sel et poivre.

Coupez les champignons en lamelles et faire revenir à la poêle. Chauffez à feu doux l'huile de tournesol. Ajoutez la farine et mélanger afin d'obtenir une pâte lisse et épaisse. Versez petit à petit l'eau tout en continuant de remuer. Ajoutez les champignons. Assaisonnez.

Haricots vert à l'ail

800g de haricots verts, 3 gousses d'ail, 2 càs d'huile d'olive, sel et poivre.

Equeutez et effilez les haricots verts. Lavez-les et cuisez-les à la vapeur. Dans une poêle faire revenir l'ail puis ajoutez les haricots verts. Mélangez délicatement puis versez dans un plat à servir.

Tofu rôti

1 càs de sel, 5 càt d'épices chinoises, 400g de tofu, l'huile végétale pour friture.

Couper le tofu en morceaux de 50g. Mélanger les épices chinoises avec le sel. Tourner les morceaux de tofu dans le mélange et laisser reposer pendant 1 h.. Chauffer l'huile, à une température suffisamment élevée dans une casserole profonde. Réduire la chaleur et faire rôtir les morceaux de tofu des deux côtés pendant 5 min (de préférence prenez seulement deux morceaux à la fois pour qu'ils ne deviennent pas trop bruns). Garder au chaud jusqu'à ce que tous les morceaux soient rôtis.

Ragoût de gombos et de haricots rouges

250g de gombos, 2 aubergines coupées en rondelles, 1 piment rouge frais haché, 2 oignons émincés, 2 gousses d'ail écrasées, 250g de tofu coupé en dés, 800g de tomates pelées en conserve, 400g de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés, 2 càt d'huile, 1 càs de sucre roux, 3 càs de basilic frais haché, sel et poivre.

Chauffez l'huile dans une grande casserole. Ajoutez l'ail, le piment, les oignons et faire cuire à feu moyen. Remuez constamment 5 min jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Ajoutez les gombos, les aubergines, les tomates concassées, les haricots rouges, le tofu et le sucre. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux 30 min. Incorporez le basilic, salez et poivrez. Servez accompagner de riz complet cuit à l'eau ou à la vapeur.

Beignets

18 petits oignons blancs, 18 tranches fines de potimarron ou autre cucurbitacée, 18 asperges, 18 petits bouquets de brocolis ou autres fleurs de chou. Pâte à frire : 6 càs de farine bise, 3 càs de fécule de maïs, 3 pincées de sel.

Blanchir les fleurs de chou à l'eau bouillante pendant 2 min et salez. Couper les oignons blancs en deux s'ils sont trop gros. Couper les asperges en tronçons de 3 cm et les blanchir à l'eau salée pendant 2 min. Les égoutter. Faire chauffer le bain d'huile. Préparer la pâte au dernier moment : mélanger la fécule de maïs, la farine et le sel, puis ajouter l'eau progressivement. La pâte doit être lisse, épaisse, assez coulante en ruban épais. Verser les asperges dans la pâte à frire et réaliser les beignets. Bien les égoutter et réserver au chaud. Verser les bouquets de choux dans le reste de pâte et réaliser les beignets de choux. Bien les égoutter et réserver au chaud. Procéder de même pour les oignons puis pour les tranches de potimarron.

Caviar d'aubergines

6 aubergines, 6 oignons blancs, 1 gousse d'ail, 8 càs d'huile d'olive, jus de 2 citrons, 2 càs de persil haché, sel, poivre.

Préchauffer le four 10 min. Pendant ce temps laver et sécher les aubergines. Faire plusieurs incisions avec la pointe du couteau. Les déposer sur la grille du four (th.7). Faire cuire environ 30 min. Lorsque les aubergines sont bien cuites, leur chair doit être molle et se détacher très facilement de leur peau. Ouvrir les aubergines en deux dans la longueur et racler la chair à l'aide d'une càs. Jeter les peaux. Eplucher et hacher les oignons et l'ail. Les ajouter à la chair des aubergines, ainsi que l'huile d'olive, le jus de citron, persil haché, sel et poivre. Réduire le tout en purée à l'aide d'un mixeur. Verser dans un plat, recouvrir d'une feuille de cellophane, et conserver au réfrigérateur. Servir frais sur toasts ou en entrée froide sur lit de salade.

Nouilles fraîches

300g de farine, 1 càs d'huile, 1 petite càt de sel.

Dans un saladier ou dans le bol d'un robot versez la farine, l'huile et le sel. Bien mélanger. Sortez la pâte sur le plan de travail légèrement enfariné. Formez une boule et pétrissez-la plusieurs fois en repliant la pâte sur elle-même et en ajoutant un peu de farine si la pâte est trop collante. Laissez reposer au frais pendant 30 min. Etalez la pâte au rouleau pour obtenir une épaisseur de 0,5 cm. Roulez la pâte sur elle-même pour former un tube. Au couteau coupez des tranches fines de la largeur d'une nouille. Laissez un peu sécher les nouilles déroulées. Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau bouillante légèrement salée. Assaisonnez selon goût avec : huile d'olive ; sauce tomate ; persil ; ail ; basilic ; beurre ; brisures de noix ; sauce aux champignons, etc.

Quiche aux olives

1 tasse de farine, 1 tasse d'avoine moulue finement, 1 càt de levure, 1 càt de bicarbonate de soude, 1 tasse d'huile d'olive ou de maïs, 1 tasse d'eau glacée, 1 tasse d'olives noires en rondelles, 2 gousses d'ail émincées, 2 échalotes émincées, 1 tasse de tomates fraîches en dés, 1 càt de sirop d'érable (selon goût), 1 tasse d'eau, sel.

Pâte : Mélanger farine, avoine moulue, poudre à pâte, bicarbonate de soude. Dans un autre bol, incorporer l'huile, le jus de citron, l'eau et fouetter légèrement. Incorporer le liquide à l'aide d'une fourchette, mélanger et former rapidement une boule. Rouler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson pour former un fond de tarte. Renverser dans un plat à tarte.

Farce : Dans une poêle faire revenir l'ail et les échalotes dans un peu d'huile. Ajouter les tomates, les olives noires, le sel, le sirop et l'eau. Cuire pour réduire un peu.

Verser sur la pâte. Mettre le tout 30 min au four th.7.

Quiche au tofu

1 tasse de farine, 1 tasse d'avoine moulue finement, 1 càt de levure, 1 càt de bicarbonate de soude, 1 tasse d'huile d'olive ou de maïs, 1 tasse d'eau glacée, 2 tasses de tofu ferme émietté, 1 càs de miso, 1 càs de tahini (beurre de sésame), jus d'1 citron, peu de lait de soja.

Pâte : Mélanger farine, avoine moulue, poudre à pâte, bicarbonate de soude. Dans un autre bol, incorporer l'huile, le jus de citron, l'eau et fouetter légèrement. Incorporer le liquide à l'aide d'une fourchette, mélanger et former rapidement une boule. Rouler la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson pour former un fond de tarte. Renverser dans un plat à tarte.

Farce : Mixer le miso, le tahini, le jus de citron jusqu'à consistance crémeuse, ajouter du lait de soja au besoin. Verser cette préparation sur la pâte. Disperser le tofu émietté sur le dessus. Mettre le tout 30 min au four th.7.

Purée de chou-fleur

800g de chou-fleur, 400g de pommes de terre, 50g de margarine végétale, 75cL d'eau, sel.

Mettre le chou-fleur et les pommes de terre coupés en

quartier à cuire à la vapeur avec l'eau durant 10 min. Mixer le chou-fleur et les pommes de terre avec la margarine. Assaisonner. Servir aussitôt.

Riz parfumé aux herbes

Verser dans une casserole 50cL d'eau. Ajouter 4 branches de coriandre et porter à ébullition. Dès les premiers bouillons, retirer du feu et mixer. Dans une sauteuse, faire revenir un oignon émincé dans 2 càs d'huile d'olive, ajouter le riz en remuant. Lorsque les grains changent de couleur, verser le mélange mixé. Couvrir, baisser le feu et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Compter 15 min environ. Saler, poivrer et ajouter 8 branches de cerfeuil, 3 branches de basilic et 3 branches de coriandre ciselées. Mélanger et servir aussitôt avec de la ratatouille.

Riz Rouge

3 càs d'huile de tournesol, 1 petit oignon, haché finement, 100g de champignons, coupés en lamelles, sel, poivre, 1 càt de paprika, 0,25 càt de chili ou poivre de Cayenne, 500g de riz lavé, 2 càs de concentré de tomates, 1L bouillon de légumes.

Chauffer l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon et les champignons. Faire sauter pendant 2 min. Ajouter le riz, les épices et mélanger bien. Ajouter le bouillon de légumes et faire bouillir en remuant. Couvrir et laisser mijoter 20 min, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide.

Riz aux noix de Cajou

500g de riz cuit, 100g de noix de Cajou, 1 oignon, 1 grosse pomme rouge, 3 branches de céleri, 1 càs d'huile de tournesol, sel et poivre.

Coupez l'oignon, la pomme et le céleri en menus morceaux. Faites-les revenir dans la poêle huilée. Ajoutez trois càs d'eau et laissez mijoter 10 min. Ajoutez le riz. Mélangez tous les ingrédients.

Chaussons aux légumes et gingembre

Pâte : 300g de farine bise ou complète, 100g de margarine végétale. Farce : 2 pommes de terre, 1 petite banane encore verte, 2 oignons, gingembre frais, 1 càt de curcuma, 2 càt de graines de moutarde.

Mélangez la farine, une pincée de sel, et la margarine végétale ramollie. Ajoutez petit à petit un peu d'eau (environ 1 ou 2 càs) en travaillant pour obtenir une pâte bien lisse. Laissez reposer sous un linge humide. Faites cuire les pommes de terre en robe des champs. Épluchez puis râpez très finement 2 cm de gingembre frais. Râpez grossièrement les oignons. Faites frire dans un peu de margarine les graines de moutarde. Lorsqu'elles ont éclaté, ajoutez le curcuma et les oignons. Lorsque les oignons sont tendres, ajoutez les pommes de terre épluchées, le curcuma, le gingembre et la banane. Travaillez sur le feu à la fourchette pour obtenir une purée. Rectifiez l'assaisonnement puis laissez refroidir. Divisez la pâte en huit petites boules que vous aplatissez en autant de disques d'environ 6 cm de diamètre. Placez une cuillerée de farce au centre de chaque disque puis repliez pour former un chausson. Pincez les bords pour bien les fermer. Faites chauffer un peu d'huile dans la poêle pour faire frire les chaussons à feu vif, sur les deux faces.

cake aux olives

180g de farine, 1 sachet de levure, 3 càs rases de fécule de maïs, 150g de tofu émietté, 10cL d'huile d'olive, 10cL de crème de soja (ou lait de soja), 100g d'olives vertes dénoyautées, 100g d'olives noires dénoyautées, 1 pincée de sel, poivre, 1 càs de bicarbonate.

Préchauffez le four (th.6). Mélangez les ingrédients secs ensemble puis incorporez les liquides et le tofu émietté et les olives. Beurrez avec la margarine végétale et farinez le moule à cake, puis y verser la pâte. Faire cuire au four (th.6) pendant 40 min environ (surveillez la fin de la cuisson en y plantant une lame de couteau qui doit ressortir sèche). Laissez refroidir un peu avant de démouler.

Pizza végétalienne

Pâte : 250g de farine, 150mL d'eau tiède, 1 sachet de levure boulangère, 2 càs d'huile d'olive, sel.

Mettre la farine dans une terrine, y faire un puits et y verser l'eau tiède et la levure. Attendre 10 min que la levure se réhydrate. Ajouter l'huile d'olive et le sel. Mélanger jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois. Laisser lever 2 h. dans un endroit tiède.

Sauce tomate : faire revenir à la poêle des tomates, oignons, poivrons, champignons, huile d'olive (+ sel, poivre et épices).

Légumes : pré-cruire à l'eau, à la vapeur ou à la poêle tous les légumes qui composent votre pizza : maïs, courgettes, tofu grillé, brocolis, tomates en rondelle, …

Etaler la pâte (en choisissant l'épaisseur que vous voulez lui donner) sur une plaque de four ou dans un moule. Ajouter la sauce tomate puis les légumes que vous disposez par-dessus. Faire cuire le tout entre 30 et 45 min à th.6-7 (180 / 210°C).

Pizza aux poivrons

250g de pâte à pain, 3 petits poivrons multicolores, émincés en lanières, origan, huile d'olive, 1 bouquet de basilic mixé avec de l'huile d'olive et de l'ail ou 50g de tofu mixé avec du basilic frais, de l'huile d'olive et de l'ail.

Etendre la pâte dans un moule à pizza huilé. Rissoler les poivrons dans l'huile. Etendre sur la pâte le basilic mixé, répartir joliment les poivrons et saupoudrer abondamment d'origan. Procéder de la même manière avec les deux autres fonds de pizza. Cuire 20 min la pizza à 235°C.

Pizza au tofu et aux champignons

Pâte : 300g de farine, 2 càs d'huile d'olive, 150mL d'eau tiède, 0,5 sachet de levure, sel. Garniture : 300g de tomates en morceaux, 150g de tofu écrasé, origan, sel, poivre, 350g de champignons hachés, 6 tomates séchées conservées dans l'huile, 1 càs d'huile d'olive.

Quelques h. à l'avance, faire mariner le tofu écrasé avec les tomates aromatisées à l'origan. Préparer la pâte à pizza : mélanger tous les ingrédients et pétrir jusqu'à obtenir une masse lisse et élastique. Laisser reposer une bonne h. au chaud, sous un torchon. Faire rissoler les champignons hachés dans l'huile d'olive et réserver. Etendre la pâte dans une moule à pizza huilé, la napper de tomates au tofu, puis disposer les champignons ainsi que les tomates séchées coupées en morceaux. Saupoudrer d'origan et cuire 15 min à 220°C (dans un four préchauffé).

Pizza aux poivrons et au Pesto

250g de pâte à pain, 3 petits poivrons multicolores émincés en lanières, origan, huile d'olive, 3 càs de pesto (ou 1 bouquet de basilic mixé avec de l'huile d'olive et de l'ail. Ou 50g de tofu mixé avec du basilic frais, de l'huile d'olive et de l'ail).

Etendre la pâte dans un moule à pizza huilé. Rissoler les poivrons dans l'huile. Etendre le pesto (ou autres préparations) sur la pâte, répartir les poivrons et saupoudrer abondamment d'origan. Procéder de la même manière avec les deux autres fonds de pizza. Cuire la pizza à 235°C pendant 20 min.

Pizza Calzone aux aubergines

250g de pâte à pain, 1 aubergine coupée en petits dés, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, 50g de tomates séchées, sel, poivre, origan, huile d'olive.

Placer les dés d'aubergine dans une passoire, les saupoudrer de sel et laisser dégorger. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile, leur ajouter l'aubergine (rincée), les tomates séchées coupées en lamelles, ainsi que les épices et laisser mijoter une vingtaine de min. Couper la pâte en deux portions et étendre chacune d'entre elles au rouleau en deux cercles. Placer la garniture sur une moitié et rabattre la pâte de manière à enfermer la garniture. Souder les bords par pression. Placer les pizzas sur un moule préalablement huilé et cuire 20 min à 235°C.

Bouchées à la reine au tofu

200g de tofu, 500g de champignons de Paris, sauce de soja, farine, lait de soja, huile d'olive, noix de muscade, bouchées en pâte feuilletée.

Rissoler les champignons dans l'huile d'olive et réserver. Rissoler le tofu coupé en dés. Dans une casserole, mélanger le lait de soja, un peu de sauce de soja et une càt de noix de muscade, cuire à feu doux en incorporant progressivement de la farine afin d'obtenir une sauce assez épaisse. Saler, poivrer. Mélanger tous les ingrédients et garnir les bouchées. Cuire au four 15 min.

Gratin de tofu

100g de haricots rouges (séchés) mis à tremper la veille, 1 boîte de tomates pelées, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, 150g de tofu émietté, chapelure, levure de bière en paillettes, paprika, poivre, sauce de soja, herbes de Provence, huile d'olive.

Cuire les haricots dans l'eau bouillante pendant 1 h. environ. Pendant ce temps, faire mariner le tofu dans la sauce de soja, le paprika et le poivre. Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile puis ajouter les tomates pelées et les herbes de Provence. Laisser mijoter 30 min, puis mélanger le tofu et les haricots à la sauce et laisser cuire quelques instants. Déposer la préparation dans un plat à four, saupoudrer de chapelure et de levure, mouiller d'un filet d'huile d'olive et dorer au four. Vous pouvez servir le gratin sur une céréale ou comme accompagnement de galettes de céréales.

Gratin de céréales

100g de millet ou 150g de boulgour, 300mL de bouillon de légumes, 2 gousses d'ail hachées, 4 grosses tomates en rondelles, mie de pain, huile d'olive, thym, origan, sel, poivre.

Griller la mie de pain à l'huile d'olive avec une gousse d'ail hachée. Dans un plat à four, disposer la mie de pain, puis alternez des rondelles de tomates, de l'ail haché, du thym et de l'origan et la céréale (millet ou boulgour). Terminer par des rondelles de tomates. Verser ensuite le bouillon de légumes assaisonné. Cuire 30 min environ (moins s'il s'agit de boulgour) à 180°C. Déguster ce plat avec une salade verte garnie.

Gratin de pâtes sauce blanche

250g de pâtes rondes, 100g de noix grossièrement pilées, 250mL de lait de soja non sucré, 250mL de bouillon végétal, 1 gousse d'ail écrasée, 3 càs d'huile d'arachide, 3 càs bombées de farine, 1 càt de moutarde, 5 càs de levure maltée en flocons, sel, poivre, chapelure.

Préparer les pâtes selon les instructions du sachet. Faire chauffer l'huile dans une casserole, y jeter la farine et fouetter, pour faire un roux. Ajouter petit à petit le lait de soja en alternance avec le bouillon végétal, tout en fouettant vivement. Ajouter ensuite la moutarde, la levure, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Laisser mijoter quelques instants. Dans une poêle, faire griller les noix. Mélanger la sauce avec les pâtes et les noix. Placer la préparation dans un plat à gratin, saupoudrer de chapelure et faire dorer au four quelques min.

Hachis parmentier

700g de pommes de terre, 250g d'épinards surgelés, 150g de protéines de soja texturées (petit calibre), 300g de tomates pelées, 1 gros oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, huile d'olive, lait de soja nature, levure de bière en paillettes, origan, noix de muscade, sel, poivre.

Faire tremper le soja texturé dans de l'eau tiède. Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les réduire en purée avec un peu de jus de cuisson et du lait de soja. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade et réserver. Rissoler l'oignon et l'ail dans une poêle. Leur ajouter le soja texturé égoutté, puis les tomates pelées et l'origan. Laisser mijoter 25 min. Construire le hachis en commençant par une couche de purée de pommes de terre, une couche de soja à la tomate, une couche d'épinards (dégelés) et terminer par le reste de pommes de terre. Saupoudrer de chapelure et de levure, et passer au four de 20 à 30 min.

Ragoût de fenouil

1 fenouil coupé en morceaux, 4 pommes de terre coupées en morceaux, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, graines de fenouil, sel, poivre, huile d'olive.

Rissoler dans une cocotte l'ail, l'oignon et les graines de fenouil. Ajouter le fenouil et les pommes de terre, les recouvrir d'eau (ou de bouillon de légumes), assaisonner, porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min environ.

Ce plat peut être servi avec des galettes, ou avec des boulettes de céréales ou de légumineuses.

Ragoût d'oignons aux croûtons

Ragoût : 6 oignons émincés, 4 clous de girofle, 1 càt de baies de genévrier, sel, poivre, 1 càs d'huile d'arachide.

Croûtons : 50g de farine de pois chiches, 100g de farine de blé, 0,5 càt de carvi, 0,5 càt de curry, 1 càs de sauce de soja, poivre, 1 càs d'huile d'arachide.

Faire rissoler les oignons dans l'huile dans une cocotte en fonte. Ajouter un peu d'eau, les baies, les clous de girofle et assaisonner selon le goût. Laisser cuire à feu doux pendant 1 h.. Mélanger les ingrédients des croûtons, sauf l'huile. Pétrir en une pâte lisse, puis façonner un long boudin, que vous couper ensuite en petits morceaux. Chauffer l'huile dans une poêle et y faire rissoler les croûtons. Les ajouter au moment de servir dans la cocotte.

Ragoût de légumes printaniers

1 concombre en dés, 3 carottes en rondelles, 1 oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, 1 gros bouquet de cerfeuil haché, 150g de pois gourmands, 1 tasse de dés de tofu, 350mL de lait de soja non sucré, 150mL de bouillon de légumes, 1 càs d'huile végétale, 1 càs de curry, 1 càs de fécule de maïs, sel, poivre.

Faire rissoler l'oignon dans l'huile, ajouter les carottes, l'ail, le concombre et laisser suer 10 min. Pour la sauce : mélanger le lait de soja, le bouillon, le curry, la fécule, le sel et le poivre. Griller les dés de tofu à l'huile. Ajouter aux légumes, la sauce, les dés de tofu, les pois et le cerfeuil, porter à ébullition et laisser mijoter 15 min au moins.

Boulettes de noix en ragoût

1 oignon haché, 1 poivron émincé, 4 pommes de terre en dés, 100g de noix grossièrement écrasées, 6 càs de farine, 1 càs d'huile de noix, 0,2 tasse de lait de soja non sucré, 1 càt de paprika, sel, poivre, 3 càt de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau, 1 càs d'huile d'olive.

Faire rissoler le paprika dans l'huile d'olive et y faire blondir ensuite l'oignon haché. Ajouter le poivron émincé, les pommes de terre en dés et recouvrir d'eau (ou de bouillon végétal). Assaisonner, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 30 min. Mélanger dans une terrine les noix, la farine, l'huile de noix et le lait de soja et pétrir pour obtenir une pâte homogène. Diviser cette

masse en petites boulettes (2,5 cm de diamètre) et les ajouter à la cocotte en les immergeant dans le bouillon. Laissez la cocotte au coin du feu pendant 30 min encore, ou si vous le pouvez, arrêtez la cuisson et réchauffez le plat le lendemain, il n'en sera que meilleur. Au moment de servir, ajouter dans la cocotte la fécule diluée dans l'eau, pour lier la sauce.

Crème de brocolis

3 oignons hachés, 6 pommes de terre en dés, 1 chou brocoli, amandes effilées, bouillon de légumes, sel, poivre, 1 càs d'huile d'arachide.

Faire rissoler les oignons dans l'huile d'arachide, leur ajouter les pommes de terre, le brocoli coupé en petits morceaux (le trognon compris) et recouvrir de bouillon de légumes. Assaisonner de sel et de poivre, porter à ébullition puis laisser cuire 30 min dans l'autocuiseur. Passer au mixer, griller légèrement les amandes et en garnir le potage.

Choux-fleurs aux champignons et pommes de terre

1 choux-fleur, 5 gros champignons de Paris, 2 ou 3 pommes de terre, 5 ou 6 gousses d'ail, sauce béchamel végétale, huile d'olive ou margarine végétale.

Faites cuire à la vapeur le choux-fleur et les pommes de terre. Préparer une béchamel végétale. Emincer les champignons et faites-les revenir avec l'ail haché dans un peu d'huile ou de la margarine végétale. Ajouter un peu d'eau et laisser mijoter quelques min. Mélanger les champignons et leur jus de cuisson avec la béchamel encore chaude. Ajouter le choux-fleur et les pommes de terre coupés en morceaux et servir chaud.

Carottes à la hongroise

600g de pommes de terre en morceaux, 400g de carottes en rondelles, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, 1 càs de paprika, huile d'olive.

Rissoler l'oignon et l'ail dans l'huile. Quand ils commencent à brunir, leur ajouter le paprika et laisser cuire un peu. Ajouter les carottes en rondelles et laisser suer quelques min. Mélanger les pommes de terre à la préparation, couvrir tout juste d'eau et laisser mijoter au moins 30 min. Ces carottes peuvent constituer à elles seules un bon repas d'hiver. Vous pouvez aussi garnir les assiettes de croûtons de pain aillé.

Curry de chou-fleur et pommes de terre

6 càs d'huile, 450g de pommes de terre, épluchées et coupées en quatre, 1 petit chou-fleur coupé en gros bouquets, 0,75 càt de curcuma moulu, 0,5 càt de piment en poudre, 1,5 càt de cumin moulu, 0,75 càt de sel, 1 grosse pincée de sucre, 2 tomates hachées, 275mL d'eau, 2 càt de margarine fondue.

Chauffer l'huile dans une marmite à feu moyen vif. Faire dorer les pommes de terre, plusieurs morceaux à la fois. Enlever et laisser de côté. Faire frire les morceaux de chou-fleur jusqu'à ce qu'ils dorent. A feu moyen ajouter le curcuma, le piment, le cumin, le sel et le sucre. Mélanger, ajouter les tomates et faire frire 1 min. Ajouter l'eau et faire bouillir. Ajouter les pommes de terre, couvrir et faire cuire 10 min. Ajouter le chou-fleur, couvrir et faire cuire 5 à 7 min de plus, jusqu'à ce que les pommes de terre et le chou-fleur soient tendres. Ajouter la margarine végétale. Enlever du feu et servir chaud avec du riz et des lentilles.

Chili de haricots noirs

100g de haricots noirs mis à tremper la veille, 3 tomates coupées en morceaux, 1 poivron rouge coupé en morceaux, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, graines de cumin, thym, paprika, sel, poivre, huile d'olive.

Égoutter les haricots. Les recouvrir d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et faire mijoter 1 h. environ. Pendant ce temps, rissoler l'oignon et l'ail, ajouter leur le poivron, les tomates et les épices. Laisser mijoter 30 min. Ajouter ensuite les haricots cuits et réchauffer doucement jusqu'au moment de servir. Déguster ce plat avec des galettes de céréales ou tout simplement avec du pain.

Chili végétalien

3 càs huile d'olive, 3 oignons moyens hachés, 1 càs poudre Chili, 1 càs cumin en poudre, 0,25 càt poivre de Cayenne, 2 poivrons découpés en dés, 3 gousses d'ail, 1kg de tomates découpées en morceaux, 250mL d'eau, 500g de haricots rouges cuits et rincés, 500g de haricots noirs cuits et rincés, 350g de maïs en grains, 70g de bulgur (blé concassé), sel et poivre, coriandre verte.

Dans une grande casserole, faire frire les oignons avec les épices. Ajouter les poivrons et l'ail et faire revenir pendant une min. Ajouter les tomates, l'eau et porter à ébullition. Ajouter les haricots (cuits), le maïs et le bulgur (sec). Laisser mijoter 15 min ou jusqu'à ce que le bulgur soit cuit. Saler et poivrer. Servir et décorer de coriandre verte.

Chili sin carne

350g à 450g de fèves rouges cuites, 1 oignon, 8 champignons coupés en quatre, 2 carottes coupées en tranches, 500mL d'eau, 125mL de purée de tomates concentrée, 100mL de vinaigrette, fines herbes, tomates et basilic, 1 càs de thym séché, 30g de persil frais haché.

Dans un chaudron, chauffer la vinaigrette. Ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporer le reste des légumes et cuire 5 min. Ajouter l'eau, la purée de tomates et les herbes. Couvrir et porter à ébullition ; mijoter 25-30 min. Découvrir ; incorporer délicatement les haricots. Réchauffer.

Pâtes aux champignons

250g de champignons émincés, 1 gousse d'ail hachée, 1 oignon haché, 300mL de bouillon de légumes, 2 càs de farine, 30g de margarine végétale, sauce de soja, huile d'olive, curry, noix de muscade, poivre, persil haché, pâtes 100% à base de blé dur.

Rissoler l'ail et les champignons dans l'huile pendant quelques min. Les enlever et rissoler l'oignon. Pendant ce temps, faire fondre la margarine, y jeter la farine et faire un roux. Verser petit à petit le bouillon en remuant énergiquement. Réduire la sauce et laisser épaissir. Ajouter la sauce de soja, le curry et le poivre, puis les champignons et l'oignon. Faire cuire les pâtes et les mélanger à la sauce. Servir garni de persil haché.

Pâtes aux champignons et aux herbes

500g de pâtes 100% à base de blé dur, 300g de champignons de Paris, 6 càs d'huile d'olive, 2 càs d'herbes hachées, 1 gousse d'ail écrasée, le jus d'un demi citron, sel et poivre.

Coupez le pied des champignons. Gardez les têtes et essuyez-les avec un chiffon humide. Badigeonnez largement les têtes des champignons avec la moitié de l'huile d'olive. Faites-les griller sous le grill du four pendant 5 à 8 min. Coupez les champignons en lamelles, mettez-les dans une jatte avec leur jus. Ajoutez le restant d'huile, les herbes, l'ail, et le jus de citron. Mélangez bien, salez et poivrez. Ajoutez les champignons aux pâtes (préalablement préparées comme indiqué sur leur paquet), mélangez bien et servez chaud.

Pâtes aux poivrons

250g de pâtes 100% à base de blé dur, 3 poivrons (jaune, orange et rouge), 1 gousse d'ail hachée, huile d'olive, sel, poivre.

Rissoler l'ail dans une poêle, lui ajouter les poivrons taillés en fines lamelles et les épices, et laisser mijoter à couvert (de manière à conserver le jus des poivrons). Cuire les

pâtes selon les instructions du sachet et les mélanger ensuite aux poivrons. Déguster sans attendre.

Lasagnes au tofu

500g de pâtes au blé dur + aux épinards, 15mL d'huile d'olive, 2 oignons hachés finement, 3 gousses d'ail émincées, 500mL de champignons frais tranchés, 625mL de sauce tomate, 1 feuille de laurier, 5mL d'origan séché, 675g d'épinards cuits, 750g de tofu nature réduit en miettes, 125mL de persil haché, Béchamel.

Cuire les pâtes au blé dur en suivant les directives du paquet. Dans une casserole, faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les champignons et laisser cuire durant 2 min en remuant. Verser la sauce tomate dans ce mélange, ajouter le laurier et l'origan. Laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer du feu et ajouter la moitié du persil haché. Dans un grand bol, mélanger les épinards cuits, égouttés et hachés ; avec le tofu et le reste du persil haché.

Monter la lasagne comme suit : Dans un plat allant au four d'environ 33 x 25 cm, étaler le tiers de la sauce tomate. Couvrir de pâtes. Étendre la moitié de la préparation épinards-tofu. Bien tasser. Disposer un autre étage de pâtes, puis un tiers de la sauce tomate. Continuer avec un autre étage de pâtes, puis l'autre moitié de la préparation d'épinards-tofu. Recommencer avec un autre étage de pâtes, le dernier tiers de la sauce tomate. Recouvrir d'un dernier étage de pâtes. Étendre la sauce béchamel uniformément sur le dessus. Cuire au four à 175°C durant environ 50 min ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Retirer du four et laisser reposer 15 min avant de servir.

Pâtes aux tomates et épinards

500g de pâtes 100% à base de blé dur, 3 oignons nouveaux, 60g de tomates séchées, coupées en lanières, 500g de pousses d'épinards équeutées et hachées, 4 càs de pignons grillés, 1 càs d'origan frais haché.

Sauce : 60mL d'huile d'olive, 1 càt de piment frais haché, 1 gousse d'ail écrasée, sel et poivre.

Cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et les rincer à l'eau froide. Transférer dans un saladier. Hacher finement les oignons nouveaux. Les mettre dans le saladier avec les tomates, les épinards, les pignons, et l'origan.

Sauce : dans un bocal, réunir l'huile, le piment, l'ail, le sel et le poivre. Secouer vigoureusement. Verser la sauce sur la salade ; bien mélanger et servir immédiatement.

Bouillon de légumes

50g de margarine, 2 oignons hachés, 6 carottes hachées, 4 branches de céleri hachées, 2 gousses d'ail écrasées, 500g de tomates hachées, 2 càs de persil, 10 grains de poivre, 1 càt de thym, 2 feuilles de laurier, 3L d'eau.

Faire revenir les légumes (sauf les tomates) dans la margarine. Ajouter les tomates, les assaisonnements et l'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il y ai réduction de moitié du liquide. Filtrer

Potage aux lentilles corail

300g de lentilles corail (oranges), 2L de bouillon de légumes, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, 3 carottes coupées en rondelles, sel, poivre, thym, huile d'olive.

Rissoler l'oignon, l'ail et les carottes, leur ajouter les lentilles, le bouillon et l'assaisonnement. Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min à la casserole à pression. Servir chaud avec des croûtons de pain.

Soupe minestrone

150g de haricots blancs secs mis à tremper la veille, 100g de chou blanc émincé finement, 2 carottes coupées en morceaux, 150g de haricots verts coupés, 150g de petits pois, 2 pommes de terre coupées en dés, 4 tomates coupées en morceaux, 1 gros oignon émincé, 1 gousse d'ail hachée, 2L de bouillon de légumes, thym, romarin, sel, poivre, basilic frais, huile d'olive.

Rissoler l'oignon et l'ail. Leur ajouter les carottes, le chou, les haricots, les pois, les pommes de terre et les tomates. Laisser suer quelques instants. Mouiller avec le bouillon, parfumer avec le thym et le romarin et ajouter les haricots égouttés. Faire cuire au moins 30 min à la casserole à pression. Assaisonner selon le goût et présenter à part un pesto de basilic.

Soupe au potiron

1 potiron de taille moyenne, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail écrasée, bouillon de légumes, 1 càs d'huile d'arachide, sel, poivre.

Faire chauffer l'huile et rissoler l'oignon. Lui ajouter le potiron coupé en dés, le bouillon végétal, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Faire cuire 30 min à la marmite à pression.

Potage aux pois cassés

300g de pois cassés, 2L de bouillon de légumes, 1 oignon haché, 1 poireau coupé en tronçons, 1 petit concombre coupé en morceaux, sel, poivre, huile d'arachide.

Rissoler l'oignon, le poireau et le concombre dans l'huile, leur ajouter les pois cassés et le bouillon, ainsi que l'assaisonnement. Porter à ébullition puis laisser mijoter 30 min à la casserole à pression. Servir avec des croûtons de pain.

Soupe aux lentilles

3,2L d'eau, 800mL de lentilles, 200mL d'oignons en dés, 200mL de carottes en dés, 200mL de céleri en dés, 50mL d'huile, 60mL de purée de tomates, 200mL de maïs en grains, sel, poivre et cumin, au goût.

Amener l'eau à ébullition. Ajouter les lentilles et cuire environ 30 min. Pendant ce temps, faire suer dans l'huile : oignons, carottes et céleri. Ajouter le maïs et la purée de tomates. Ajouter ce mélange aux lentilles. Assaisonner et terminer la cuisson à feu moyen. Pour augmenter la saveur, ajouter 60mL de concentré de légumes.

Gaspacho andalou

6 grosses tomates, 2 concombres, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 gros oignon, 12 petits oignons nouveaux, 2 gousses d'ail, 6 tranches de pain rassis, 4 càs d'huile d'olive, 2 càs de persil haché, 2 càs de cerfeuil haché, piment de Cayenne, sel, poivre.

Pour cette soupe froide traditionnelle, choisissez avec un soin particulier des tomates de saison, bien mûres, bien juteuses et très parfumées. Laver, éplucher et couper les légumes et le pain en petits morceaux.

Dans un ravier séparé, réserver pour la garniture la valeur d'un demi-concombre, le tiers de chaque poivron, et les petits oignons. Mixer les autres ingrédients en versant une cuillerée d'huile afin d'obtenir une purée ni trop liquide ni trop épaisse. Saler, poivrer, ajouter les herbes et mettre au réfrigérateur pendant au moins 3 h.

Présentation : coupez en lanières les ingrédients réservés et présentez-les pour agrémenter le gaspacho. Le gaspacho se sert traditionnellement dans les bols. Veillez surtout à ce qu'il soit bien frais.

Soupe paysanne

1 oignon haché, 1 grosse pomme de terre découpée en dés, 1,4L de bouillon de légumes, 125g de haricots verts coupés en morceaux, 1 petit chou émincé, 1 carotte râpée, 1 céleri découpé en morceau, 0,5 poivron rouge doux haché, 500g de haricots rouges cuits, rincés et égouttés, 250g d'épinards en feuilles, sel et poivre.

Dans un gros chaudron, mélanger l'oignon, la pomme de

terre et le bouillon. Mijoter 10 min. Ajouter le céleri, les haricots verts, le chou, la carotte, le poivron, le sel et le poivre. Mijoter 10 min. Ajouter les haricots rouges et les épinards. Mijoter.

Soupe à la tomate

400g de tomates fraîches, 0,75L d'eau, 4 pommes de terres cuite à la vapeur, 1 branche de céleri, persil, ail.

Couper les tomates en dés. Mettez-les à cuire dans l'eau avec le céleri et l'ail pendant 4 ou 5 min. Passer au mixer avec les pommes de terres, assaisonner.

Soupe aux courgettes et aux tomates

1 grosse courgette en dés, 3 tomates en dés, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, thym, sel, poivre, bouillon de légumes, huile d'arachide.

Faire rissoler l'oignon dans l'huile. Ajouter la courgette et les tomates en dés. Verser le bouillon de légumes et l'ail écrasé. Assaisonner abondamment. Porter à ébullition dans l'autocuiseur puis laisser cuire à feu doux 30 min.

Velouté de légumes variés

On met de l'huile dans une grande casserole et on y fait revenir tous les légumes qu'on dispose. On peut essayer de les sélectionner pour avoir une couleur ou un goût particulier, mais tous les mélanges sont bons. Il Faut essayer de toujours avoir au moins un légume qui donne de l'épaisseur, comme la carotte ou la patate. On peut s'amuser à y mettre des herbes, des aromates, des épices,... On couvre bien d'eau et on laisse cuire au moins 15 min. Quand la cuisson est suffisante, il n'y a plus qu'à mixer avec l'ustensile approprié. A servir avec des herbes fraîches hachées, du citron, de l'huile d'olive,... accompagné d'une bonne tranche de pain.

Salade de chicons et haricots blancs

100g de haricots blancs secs, 3 beaux chicons, 1 ravier de salade de blé, 300mL d'eau, huile, vinaigre, sel, poivre, thym.

Faire tremper les haricots blancs la veille au soir. Porter l'eau à ébullition avec le thym et y jeter les haricots (rincés). Laisser mijoter 1 h. environ. Laisser les haricots refroidir complètement. Emincer les chicons, laver la salade de blé, puis placez-les dans un saladier et ajoutez-y les haricots blancs. Assaisonnez selon votre goût et mélanger soigneusement. Servez cette salade avec des galettes ou un gratin de céréales, ou en entrée.

Salade mixte

1 salade, 150g de croûtons de pain, 1 pomme verte en dés, 50g de noix, sel, poivre, huile, vinaigre.

Nettoyez la salade et placez-la dans un saladier. Ajouter les autres ingrédients : les croûtons de pain, la pomme verte en dés ainsi que les noix. Assaisonner selon votre goût et déguster bien frais.

Salade de pommes et pois chiches

500mL de pois chiches cuits, 2 pommes coupées en petits morceaux, 3 oignons finement hachés, 125mL de céleri haché, 15mL de jus de citron, 15mL d'huile d'olive, ciboulette et basilic hachés, au goût, sel et poivre, au goût.

Dans un saladier, mélanger : pois chiches, pommes coupées, oignons et céleri. Dans un récipient à vinaigrette, bien mélanger : jus de citron, huile d'olive, ciboulette, basilic, sel et poivre. Verser sur les pois chiches. Laisser macérer quelques temps au réfrigérateur avant de servir.

Salade au navet

1 navet, 2 pommes, 1 poignée de graines de courge, 3 càs d'huile de tournesol, 1 citron, vinaigre.

Frottez le navet sous le robinet avec une brosse à légumes et râpez-le. Épluchez puis râpez les pommes. Disposez navet et pommes dans les assiettes, arrosez d'huile de tournesol, d'un filet de vinaigre. Salez et parsemez de graines de courges grillées à sec puis concassées. Le navet est particulièrement riche en minéraux et oligo-éléments.

Salade de radis roses aux graines germées

2 bottes de radis roses, 1 poignée de graines d'alfalfa germées, huile d'olive, citron, noisettes (facultatif), sel.

Nettoyez vos radis et coupez-les en rondelles. Mélangez les radis aux graines d'alfalfa rincées et arrosez d'huile d'olive et de citron. Salez. Juste avant de servir, parsemez la salade de noisettes grossièrement concassées au mortier. Servez frais.

Salade de soja et de poires à la sauce sésame

250g de pousses de pois mange-tout, 250g de pousses de soja fraîches, 30g de ciboulette hachée, 100g de pois mange-tout, 1 branche de céleri, 2 poires mûres, coriandre fraîche, graines de sésame.

Laver et égoutter les pousses de pois mange-tout. Retirer l'extrémité brune des pousses de soja. Couper les pois et le céleri en fins bâtonnets. Peler et épépiner les poires. Les couper en bâtonnets, les mettre dans un saladier et couvrir d'eau pour les empêcher de brunir. Egoutter les poires. Mettre tous les ingrédients de la salade et les brins de coriandre dans un grand saladier. Verser la sauce et tourner délicatement. Saupoudrer de graines de sésame et servir immédiatement.

Sauce : dans un bocal, réunir tous les ingrédients : 2 càs de sauce de soja, 1 càt d'huile de sésame, 1 càs de sucre roux, 2 càs d'huile d'arachide, 1 càs de vinaigre de riz. Secouer vigoureusement.

Salade de tofu aux herbes sauce au gomasio

250g de tofu, 2 poignées de pousses de blettes ou de mesclun. Pour la sauce : 2 càs d'huile de sésame, 1 pamplemousse, 2 càs de gomasio (sel de sésame), 1 càs de graines de sésame, poivre blanc du moulin.

Laver les pousses de blettes (ou le mesclun) et essorez-les. Couper en deux le pamplemousse et pressez-le. Prélever 1 càs de jus. Couper le tofu en gros dés. Mélanger l'huile de sésame et une càs de jus de pamplemousse. Ajouter le gomasio, les graines de sésame et un peu de poivre moulu. Mélanger le tofu et la salade, verser la sauce et remuer bien. Servir dans un grand saladier ou bien répartir dans de larges verres.

Légumes à la chinoise

1 poivron vert émincé, 100g de champignons émincés, 1 oignon émincé et 1 gousse d'ail hachée, 2 carottes coupées en fines lamelles, 200g de germes de soja, 250mL de bouillon de légumes, 1,5 cm de gingembre haché, 3 càs de sauce de soja, 1 càs de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau, huile de sésame, huile d'arachide.

Rissoler l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajouter leur les légumes émincés (sauf les germes de soja) et les faire revenir quelques instants. Ajouter le bouillon, la sauce de soja, porter à ébullition puis verser la fécule délayée petit à petit pour lier la sauce. Ajouter en dernier lieu les germes de soja et laisser cuire un bref instant. Parfumer avec quelques gouttes d'huile de sésame. Servir sur du riz.

Tian aux trois légumes

750g de tomates, 4 courgettes, 4 aubergines, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 0,5 bouquet de persil, 2 brins de basilic, 10cL d'huile d'olive, 1 càt d'herbes de Provence, sel, poivre.

Otez les pédoncules des tomates et des aubergines. Epluchez les courgettes avec un économe en laissant une bande de peau sur deux. Rincez les légumes et épongez les avec un torchon. Coupez les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Pelez les oignons et l'ail et coupez-les en

rondelles fines. Faites-les cuire à couvert avec 1 cuillerée d'huile d'olive jusqu'à ce que les rondelles d'oignon deviennent translucides. Remuez de temps en temps Découpez les aubergines en tranches et faites-les revenir à la poêle avec 3 cuillerées d'huile d'olive. Egouttez les tranches sur du papier absorbant.

Préchauffez le four 10 min th.6 (180°C).

Tapissez le fond d'un plat à gratin avec les oignons et l'ail mijoté. Recouvrez-les avec les rondelles de tomate, d'aubergine et de courgette en couches alternées. Salez, poivrez et parsemez d'herbes de Provence, du basilic et du persil hachés. Ajoutez un filet d'huile et mettre le plat au four pendant 40 min. Se déguste chaud ou froid.

Légumes au four

Dans un plat assez profond, mettre une bonne couche d'huile d'olive. Puis l'oignon et fenouil en lamelles, poivrons en petits carrés, graines de cumin, de fenouil, de carvi, piment frais, carottes, champignons, brocolis, courgette, aubergine, ail et tomate pour couvrir. Il faut essayer de disposer les différents légumes en couches, en commençant par ceux qui vont frire un peu dans l'huile au fond (oignon, fenouil, poivron), puis ceux qui ont besoin de baigner un peu dans le jus pour cuire (carottes, brocolis), ensuite ceux qui cuisent vite et facilement (courgettes, champignons), puis ceux qui ont besoin de griller un peu au sec (aubergines, tomates). Il faut bien étaler les rondelles d'aubergine et les couvrir des rondelles de tomates, pour qu'elles rendent un peu de jus à la cuisson et qu'elles hydratent un peu les aubergines. Il faut saler un peu. Faire cuire au four (200°C) jusqu'à ce que les aubergines soient bien grillées, presque noires sur les bords. Remuer un peu le tout et laisser encore griller. Répéter l'opération toutes les 10 min. La cuisson prend environ 1 h., mais il vaut mieux goûter un légume délicat, comme la carotte ou l'aubergine, pour voir si la cuisson est suffisante. On peut ajouter un peu d'eau si il semble en manquer pour la bonne cuisson des légumes. C'est bon chaud, mais ça peut aussi se manger froid. Cela se réchauffe très bien à la poêle, et ça se mélange bien avec à peu près n'importe quoi.

Ratatouille

200g d'oignons, 600g d'aubergines, 1kg de courgettes, 2 poivrons rouges, 1 poivron jaune, 700g de tomates grappe, 3 gousses d'ail, 1 branche de thym, 1 feuille de laurier, 7 càs d'huile d'olive, sel, poivre.

Peler les oignons et les gousses d'ail, émincer les oignons, hacher l'ail. Laver et essuyer tous les légumes. Trancher les poivrons en quatre et retirez les graines et les membranes blanches. Couper les tomates en quartiers en retirant les graines. Oter les extrémités des courgettes et des aubergines. Couper tous les légumes en petits morceaux. Dans une poêle, chauffer 2 càs d'huile, faites-y revenir les aubergines pendant 5 min. Retirer-les et garder-les en attente dans un plat. Faites sauter les courgettes dans la poêle en ajoutant 1 càs d'huile. Retirer-les et procéder de la même façon avec les poivrons. Dans une cocotte, chauffer 3 càs d'huile, faites-y revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les tomates en remuant. Verser tous les légumes déjà revenus et laisser cuire sur feu vif, 5 min. Saler et poivrer. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 30 min. Ajouter l'ail, remuer, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et poursuivre la cuisson encore 10 min.

La ratatouille peut accompagner de la semoule : Préparer à part de la semoule de blé dur : mettre dans un saladier la semoule et ajouter de l'eau bouillante, additionner d'un peu de sel (1L d'eau bouillante pour 1 kilo de semoule), couvrir et attendre quelques min. Servir la semoule et la ratatouille dans les assiettes. La ratatouille peut aussi accompagner du riz et des lentilles.

Salade de ratatouille froide

500g de ratatouille, 3 càs de raisins blonds, 2 càs de pignons de pin, 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de basilic ciselé, 1 càt de curry, sel, poivre.

Verser la ratatouille froide dans un saladier. Ajouter les pignons de pin et les raisins. Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le basilic et le curry, puis ajouter un peu de sel et de poivre. Verser la vinaigrette sur la ratatouille. Mélanger et déguster.

Lentille à l'italienne

250mL de lentilles sèches, 500mL d'eau, 175mL de ciboulette coupée finement, 1 poivron rouge, haché, 125mL de persil haché, 125mL de pacanes hachées, feuilles de rochette ou autre laitue (au goût), 60mL d'huile d'olive extra vierge, sel et poivre.

Dans une casserole, mettre les lentilles dans l'eau et amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 20 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais non défaites. Rincer les lentilles cuites et les laisser refroidir. Les placer dans un bol avec les légumes et les noix. Dans un récipient à vinaigrette, combiner : huile, sel et poivre. Mélanger le tout uniformément. Verser sur la première préparation. Servir sur les feuilles de rochette ou autre laitue.

Lentilles au riz

180g de lentilles vertes, 200g de riz, 4 gros oignons rouges finement émincés, 4 gousses d'ail écrasées, 250mL d'huile d'olive, 45g de margarine végétale, 2 càt de cannelle moulue, 2 càt de paprika, 2 càt de cumin, 2 càt de coriandre moulue, 3 oignons nouveaux hachés, sel et poivre.

Cuire les lentilles et le riz séparément ; égoutter. Cuire les oignons rouges et l'ail 30 min à feu doux, dans l'huile et la margarine végétale jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, incorporer les épices et prolonger la cuisson de quelques min. Mélanger les oignons épicés avec le riz et les lentilles. Incorporer les oignons nouveaux, saler et poivrer. Servir chaud.

Millet aux olives

250g de millet, 2 gros oignons, 2 poivrons rouges, 2 poivrons verts, 2 branches de céleri, 1 gousse d'ail, 20 olives noires, 1 càt de thym, huile d'olive piment de Cayenne, persil, sel.

Lavez le millet et cuisez-le dans deux fois son volume d'eau : portez à ébullition, salez, couvrez. Continuez la cuisson à feu doux pendant 20 min. Ne remuez pas. Le millet est cuit lorsqu'il a absorbé toute l'eau.

Émincez les oignons. Videz les poivrons de leurs pépins et coupez-les en lanières. Coupez le céleri en petits morceaux et hachez l'ail finement. Dans une sauteuse, faire revenir trois min, dans très peu d'huile, l'ail et les oignons. Ajoutez les poivrons, le céleri et le thym. Salez, pimentez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux.

Dénoyautez 15 olives et coupez-les en petits morceaux. Réservez. Lorsque tout est cuit, mélangez le millet, les légumes et les olives. Décorez avec les olives restantes et du persil frais. L'idéal est de cuire les légumes sans graisse et de parsemer le plat terminé d'un filet d'huile d'olive avant de servir. Servez ce plat méridional bien chaud avec le tamari sur la table.

Millet au sésame

100g de millet, 1 càs d'huile d'olive, 30g de margarine végétale, 1 cube de bouillon végétal, une gousse d'ail, ciboulette.

Il faut deux volumes d'eau pour un volume de millet.

Mettez à dissoudre dans l'eau le cube de bouillon végétal et jeter le millet dans l'eau bouillante. Laisser cuire 25 min, couvert, à feu doux, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Retirez du feu et ajouter l'huile et la margarine végétale. Remuer bien. Ajouter ensuite la levure, gomasio (sésame grillé), l'ail et les fines herbes. Mélanger bien le tout et servez accompagné d'olives noires et saupoudré de paprika en poudre.

Millet plat complet

2 petits verres de millet, 1 petit verre de lentilles de corail, 2 carottes et un oignon émincés, 1 petit verre de protéine de soja déshydratée mise à trempée 15 min avant, un bouquet garni (ou autres épices), sel.

Mélanger dans un faitout les ingrédients. Couvrir d'eau, cuire 20 min en remuant de temps en temps, ajouter de l'eau en court de cuisson si nécessaire. Servir avec une salade ou des crudités.

Seitan aux légumes

250g de seitan en lamelles, 3 carottes coupées en rondelles, 1 fenouil coupé en petits morceaux, 1 oignon haché, graines de fenouil, 0,35L de bouillon de légumes, huile d'arachide, sauce de soja.

Chauffer l'huile dans une cocotte et y rissoler successivement l'oignon, les carottes et le fenouil. Dans une poêle, rissoler aussi les graines de fenouil, puis les morceaux de seitan. Mélanger le seitan aux légumes, verser le bouillon, et assaisonner de sauce de soja. Laisser mijoter 30 min.

Sauce de seitan

250g de seitan, 200g de champignons émincés, 4 carottes coupées en rondelles, 1 échalote hachée, 200mL de bouillon de légumes, crème ou lait de soja nature, fécule de maïs, huile d'arachide, sel, poivre.

Faire rissoler l'échalote dans une cocotte, avec le seitan coupé en lamelles. Ajouter les carottes et les champignons et laisser suer quelques instants. Mouiller avec le bouillon et assaisonner. Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 30 min. En fin de cuisson, ajouter à la sauce de la crème ou du lait de soja. Si la sauce est trop liquide, prélevez-en un peu et délayez 1 càs bombée de fécule de maïs et ajoutez-en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Sauce aux tomates et au poivron jaune

1 poivron jaune en dés, 4 tomates en dés, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, 200mL de bouillon de légumes, 1 càs de fécule de maïs, sel, poivre, paprika, origan, herbes de Provence, huile d'olive.

Faire rissoler l'oignon à l'huile d'olive dans une poêle, lui ajouter l'ail, le poivron, les tomates et les épices. Porter à ébullition. Diluer avec soin la fécule dans le bouillon de légumes et versez-le tout dans la poêle. Si la préparation devient trop épaisse, ajoutez un petit peu d'eau. Baisser le feu et laisser mijoter 15 min.

Quinoa forestière

2 verres de quinoa, 500g de champignons de Paris, 250g de tomates, 2 oignons, 1 gousse d'ail, huile d'olive, 1 citron, thym, laurier, sarriette, sel marin.

Enlevez le bout terreux des champignons, essuyez-les et coupez-les en quatre. Dans une poêle, faire rissoler les champignons à feu vif dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils aient perdu leur eau. Hachez finement l'ail et les oignons. Faites-les revenir dans l'huile, dans une cocotte à fond épais. Ébouillantez puis pelez les tomates. Coupez-les en petits dés. Lorsque les oignons sont transparents, ajoutez les tomates, une càt de thym et autant de sarriette, 1 feuille de laurier. Salez et laissez cuire tout doucement, sans couvrir, pendant 25 min. Pendant ce temps, plongez le quinoa dans 4 verres d'eau bouillante salée. Laissez frémir 15 min jusqu'à ce que les grains aient tous éclaté. Lorsque les tomates sont cuites, ôtez la feuille de laurier et ajoutez les champignons. Aspergez de jus de citron à votre goût. Plongez un moule en couronne dans de l'eau froide puis garnissez-le de quinoa. Démoulez aussitôt dans le plat de service et disposez les champignons au centre. Servez aussitôt.

Omelette sans œuf

6 pommes de terre, 6 càt de farine, 0,5 verre de lait de soja, 1 gousse d'ail, ciboulette, margarine végétale.

Râper les pommes de terre et mêler-y la farine. Battre en omelette en ajoutant le lait de soja ou de l'eau. Ajouter la ciboulette et l'ail finement hachés, du sel et du poivre. Huiler la poêle. Dès qu'elle se met à fumer, verser le mélange. Etaler bien la préparation au fond de la poêle en appuyant dessus avec une cuillère en bois. Ne la laisser pas attacher. Quand le dessous commence à dorer, replier en omelette et glisser sur un plat.

Tofu pané

200g de tofu en tranches de 1 cm, 2 càs de sauce de soja, 1 càs de moutarde, farine, paprika, poivre, huile d'arachide.

Faire mariner le tofu dans la sauce de soja et la moutarde (2 h.) Panez le tofu dans la farine mélangée au paprika et au poivre, et les faire griller des deux côtés à la poêle dans de l'huile. Ce tofu pané est délicieux avec une salade verte et des pommes de terre nature.

Tomates farcies à l'avocat

4 grosses tomates fermes, 2 avocats bien mûrs, 300g de taboulé, 4 brins de persil, 1 demi-citron, sel.

Préparez le taboulé 1 h. à l'avance et réservez au froid.

Coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et épluchez-les. Écrasez les avocats à l'aide d'une fourchette, en y incorporant le persil haché le jus du demi-citron et deux pincées de sel, jusqu'à obtenir une purée consistante. Enlevez le tiers supérieur des tomates, creusez en retirant la pulpe. Emplir avec le taboulé jusqu'au bord de chaque tomate. Puis faire un dôme avec la purée d'avocat de manière à reconstituer le tiers manquant de la tomate.

Ne pas préparer trop à l'avance car l'avocat noircit rapidement.

Tomates farcies et gratin de poireaux

3 blancs de poireaux coupés en rondelles, 4 grosses pommes de terre en rondelles, 4 tomates, 200g de champignons de Paris, 3 càs de chapelure, 1 gousse d'ail écrasée, herbes de Provence, sel, poivre, huile d'olive.

Dans une cocotte en terre (de préférence), disposer en alternance les pommes de terre et les poireaux. Saler et poivrer entre chaque couche, arroser d'un filet d'huile d'olive et placer au four (préchauffé à 200°C). Evider les tomates. Mixer la chair avec les champignons, l'ail, la chapelure, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Garnir les tomates de ce mélange, les recouvrir de leur chapeau et les déposer dans la cocotte, au-dessus du gratin. Pour que les pommes de terre soient bien cuites, il faut compter une bonne h. de cuisson.

Champignons aux herbes et amandes

12 gros champignons, 1 càs d'huile d'olive, 1 petit oignon finement haché, 40g d'amandes mondées, 1 gousse d'ail pelée et hachée, 1 càs de jus de citron, 3 càs de persil, 1 càs de thym séché, 1 càs de romarin séché, 1 càs de ciboulette hachée, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 75g de margarine végétale.

Préchauffer le four à 180°C. Huiler un plat à four profond. Retirer les pieds des champignons et les hacher finement. Chauffer l'huile dans une petite casserole et faire revenir

l'oignon 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les pieds de champignon hachés et les faire cuire 2 min. Retirer du feu.
Passer les amandes, l'ail, le jus de citron, le persil, le thym, le romarin, la ciboulette, le sel, le poivre et la margarine végétale au mixeur pendant 20 à 30 s.
Disposer les têtes de champignon dans le plat à four. Déposer une quantité égale de mélange aux oignons et aux champignons dans chaque tête et égaliser la surface. Garnir chaque champignon de margarine, d'herbes et d'amandes. Cuire 10 à 15 min, jusqu'à ce que la margarine soit fondu et les champignons soient bien cuits.

Aubergines grillées à la crème de tofu

1 grosse aubergine, 150g de tofu, 50g de pignons, 100g d'oignon haché, 1 càt de jus de citron, 1 bouquet de basilic, 1 càs d'huile d'olive, 2 càs de graines de pavot, 100g de chapelure, 1 gousse d'ail hachée, sel, poivre.
Trancher les aubergines et les saupoudrer de sel, pour les faire dégorger. Mixer le tofu, les pignons, l'oignon, le basilic (sauf quelques feuilles pour la garniture) avec l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer au goût la crème obtenue. Griller les graines de pavot et les réserver. Rincer les tranches d'aubergines et soigneusement les éponger. Les griller ensuite à la poêle, dans un peu d'huile, de chaque côté. Mélanger la chapelure et l'ail, passer les tranches d'aubergines dedans et les faire à nouveau rôtir. Dresser les tranches d'aubergines, saupoudrées de graines de pavot et surmontées de la crème de tofu au basilic et de quelques feuilles de basilic.

Le seitan

Mélanger 8 tasses de farine et 2 tasses d'eau. Pétrissez longuement le mélange, environ 20 min à 30 min, jusqu'à l'obtention d'une pâte assez onctueuse ; la pâte sera placée dans un bol très large et recouverte d'eau. Laisser tremper la pâte sous l'eau pendant 1 ou 2 h.. Ensuite, commencez à pétrir sous l'eau, pour essayer d'en extirper tout l'amidon qu'elle contient, tout en veillant à conserver le gluten le plus ramassé possible au centre du bol. Changer l'eau chaque fois qu'elle aura pris un aspect laiteux, en raison de la dissolution de l'amidon dans l'eau ; renouvelez l'eau à plusieurs reprises, jusqu'à ce qu'elle reste à peu près claire. Avec la quantité de farine mentionnée, on peut réaliser 1,5 à 2 tasses de seitan (gluten), lequel sera alors épicé, huilé et cuit.
Pour le cuisiner : ajouter à 2 tasses de gluten, une demi-tasse d'huile, un quart de tasse de sauce de soja, 1 càt de sel, 0,5 càs de poudre d'ail, 1 càs de poudre d'oignon, 0,1 càt de poivre, 0,5 tasse de noisettes mélangées avec des arachides, des amandes ou du beurre d'arachide. Mélanger tous ces ingrédients avec un mélangeur ; placer le mélange obtenu dans un plat huilé allant au four. Couvrir le tout de parts égales d'huile, de sauce soja et d'eau ; faire cuir 1 h. à 1 h. 30 min à 180°C.
Variante à partir de farine de gluten : *Gluten en poudre (protéine de blé), sauce soja, 1 càs d'huile d'olive.*
1 dose de gluten pour une dose du mélange : eau chaude + sauce soja + huile d'olive. Mettre le gluten dans un saladier, ajouter peu à peu le mélange eau + soja + huile. Ajouter selon le goût : curcuma, gingembre, épices, herbes, sel aux algues... également un peu de farine. Remuer jusqu'à obtention d'une grosse boule. Découper cette boule en tranches puis les jeter dans un mélange en ébullition comprenant : eau, sauce soja, algues, aromates (oignon, ail, herbes...). Laisser cuire 10 min dans le bouillon (les tranches remontent). Garder au froid 3-4 jours dans une boite hermétique avec le bouillon. Le seitan permet de faire beaucoup de chose : farce à tomate, sauce bolognaise, ragoût, brochette (ne pas laisser longtemps sur le feu, marinade possible avant).

Brochettes de seitan

Pour le seitan : 150g de poudre de gluten, 1 càt de curry, 1 càs de moutarde, 1 càs de sauce de soja, 1 verre d'eau.
Pour le bouillon : 1 cube de bouillon de légumes, 2L d'eau, 1 feuille de laurier, romarin, thym.
Pour la marinade : 4 càs d'huile d'arachide, origan, thym, romarin, piments séchés, paprika.
Pour les brochettes : 1 poivron jaune en dés, 1 poivron vert en dés, 2 oignons en pelures, tomates cerise.
Mélanger les ingrédients du seitan et pétrir pour obtenir une masse lisse et élastique. La couper en dés. Faire bouillir l'eau additionnée du bouillon de légumes, de la feuille de laurier, de thym et de romarin. Y plonger les morceaux de seitan et faire cuire à gros bouillons pendant 15 à 20 min. Egoutter ensuite le seitan et laisser refroidir. Recouper les morceaux s'ils sont trop gros. Mélanger les ingrédients de la marinade. En réserver un petit peu et verser le reste sur les morceaux de seitan en les enrobant soigneusement. Laisser mariner 1 bonne h.. Sur des bâtonnets de bois, alterner les morceaux de poivrons, oignons, seitan et les tomates. Aligner les brochettes sur une grille au-dessus d'un plat à four et les recouvrir au pinceau du reste de la marinade. Faire cuire au four 30 min, ou sur le barbecue.

Blanquette de seitan

250g de seitan, 200g de champignons émincés, 4 carottes coupées en rondelles, 1 échalote hachée, 200mL de bouillon de légumes, crème ou lait de soja non sucré, fécule de maïs, huile d'arachide, sel, poivre.
Faire rissoler l'échalote dans une cocotte, avec le seitan coupé en lamelles. Ajouter les carottes et les champignons et laisser suer quelques instants. Mouiller avec le bouillon et assaisonner. Porter à ébullition puis laisser mijoter pendant 30 min. En fin de cuisson, ajouter à la sauce de la crème ou du lait de soja. Si la sauce est trop liquide, prélevez-en un peu et délayez 1 càs bombée de fécule de maïs et ajoutez-en petit à petit à la préparation, jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Gigots d'aubergine à la provençale

1 grosse aubergine, 1 oignon haché, 1 càs d'huile d'olive, 3 tomates en dés, 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre, thym.
Laver l'aubergine et la couper en trois tronçons. Fendre chaque tronçon de haut en bas, puis recoupez les « dos » d'aubergines ainsi obtenus. Faire rissoler l'oignon haché dans l'huile d'olive quelques instants, puis ajouter les morceaux d'aubergine et les faire dorer de tous les côtés 15 bonnes min, sur feu moyen. Mélanger les tomates en dés à l'ail écrasé et à l'assaisonnement, puis les ajouter aux aubergines. Laisser mijoter 30 min sur feu doux.

Roulade aux carottes et aux blettes

250g de pâte feuilletée, 650g de carottes en rondelles, 4 pommes de terre en dés, 150g de blettes ou d'épinards surgelés, sel, poivre, thym, 1 càs d'huile d'arachide.
Rissoler les carottes quelques instants dans l'huile d'arachide. Ajouter les pommes de terre, le thym, du sel, couvrir d'eau et laisser cuire 20 min à gros bouillons. Dégeler les blettes et les égoutter dans une passoire. Ecraser les carottes en une purée fine avec une partie du jus de cuisson, saler et poivrer. Abaisser la pâte feuilletée en un grand rectangle, sur lequel vous étalez la purée de carottes, surmontée des blettes bien essorées. Rouler la pâte en enfermant soigneusement la garniture, souder les bords avec un peu d'eau. Cuire la « roulade » 20 min environ à 220°C, que vous servirez chaude ou froide, coupée en tranches épaisses.

Pommes de terre farcies

6 pommes de terre, 250g de champignons en lamelles, 1 oignon haché, 200mL de lait de soja non sucré, sel, poivre, 1 càs d'huile d'olive.

Laver les pommes de terre et les faire cuire avec leur peau 1 h. au four. Rissoler l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les champignons et les griller quelques instants. Quand les pommes de terre sont cuites, les couper en deux et les évider. Ecraser la pulpe avec le lait de soja jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, assaisonner et mélanger avec les champignons. Servir les pelures de pommes de terre bien chaudes, garnies de la préparation.

Polenta panée

125g de polenta, 400mL d'eau, 1 gousse d'ail écrasée, 0,5 càt de sel-curry, 1 càs de fécule diluée dans 2 càs d'eau, chapelure, farine, huile d'arachide, romarin.

Porter l'eau à ébullition, avec l'ail, le sel et le curry. Y verser la polenta en fouettant, puis laisser mijoter sur feu très doux pendant 20 min. Laisser refroidir la préparation. Former des boules d'environ 3 cm de diamètre, et les aplatir en fins disques. Les passer ensuite alternativement dans la farine, dans la fécule diluée, puis dans la chapelure, en veillant à bien faire adhérer la panure. Chauffer l'huile dans une poêle avec du romarin et faire griller les disques de polenta des deux côtés.

Polenta frite

200g de polenta précuite, 5 càs d'huile d'olive, sel.

Porter à ébullition sur feu vif 1L d'eau dans une casserole. Quand elle bout, saler et ajouter 1 càs d'huile d'olive. Verser la polenta en pluie dans l'eau bouillante tout en remuant énergiquement. Réduire le feu sous la casserole. Faites cuire la polenta sans cesser de mélanger pendant 3 à 4 min. Badigeonner une grande planche à découper avec 2 càs d'huile d'olive. Verser la polenta cuite au centre et sans attendre, à l'aide d'une spatule en métal, élaler-la de façon uniforme sur la planche pour obtenir une couche de 5 mm environ d'épaisseur. Laisser-la complètement refroidir à température ambiante.

Détailler au couteau la polenta refroidie en forme de rectangles, de carrés ou de losanges. Dans une poêle antiadhésive, chauffer à feu vif 2 càs d'huile d'olive. Mettez-y à dorer les morceaux de polenta pendant 3 min environ de chaque coté. Servez-les avec une sauce.

Polenta aux champignons

1,5L d'eau, 1 pincée de sel marin ou de sel de table, 250g de polenta, 2 càs d'huile d'olive. Sauce aux champignons : 3 càs d'huile d'olive, 800g de champignons frais et coupés en morceaux : girolles, chanterelles, cèpes ou shiitake. 2 gousses d'ail hachées, 1 càs de romarin frais coupé en morceaux, plus quelques brins pour la décoration, 1 càs de persil frais et haché, 1 pincée de sel, 1 grosse pincée de poivre fraîchement moulu, 1 càs d'huile d'olive vierge.

Pour la polenta : Dans une grande casserole, amenez l'eau salée à ébullition. Ajoutez progressivement à l'eau bouillante la farine de maïs par petites poignées, sans cesser de remuer pour éviter les grumeaux, jusqu'à ce que toute la farine ait été absorbée. Réduisez le feu et laissez cuire, sans cesser de remuer, pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que la mixture épaississe et n'attache plus aux parois de la casserole. Enlevez la casserole du feu ; ajoutez l'huile d'olive. Tapissez d'aluminium l'intérieur d'un moule rectangulaire ou d'un plat de 32x22x5 cm ; enduisez légèrement l'aluminium d'huile. Étalez la polenta à l'intérieur du plat en égalisant la surface à l'aide d'une spatule en plastique. Laissez refroidir pendant 30 min.

Pour la sauce aux champignons : Dans une grande poêle, faire chauffer à feu moyen 2 càs d'huile d'olive. Ajoutez les champignons, l'ail, et laissez cuire en remuant régulièrement pendant 5 min. Ajoutez le romarin, le persil, le sel et le poivre. Laissez cuire en remuant régulièrement pendant 3 à 5 min supplémentaires, ou bien jusqu'à ce que les champignons aient pris une couleur dorée. Retirez la poêle du feu ; couvrez et gardez bien au chaud. Faites préchauffer le grill ou la rôtissoire. En tenant fermement les deux extrémités de la feuille d'aluminium qui tapissait le fond du plat, soulevez la polenta et posez-la sur une surface plane. Découpez la polenta en 12 à 16 triangles ou rectangles (pour 6 à 8 personnes) ; transférez les triangles ou les rectangles sur une plaque légèrement huilée. Enduisez les tranches de polenta de la dernière càs d'huile d'olive. Faites griller les tranches de polenta pendant 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient complètement cuites et commencent à brunir sur les côtés, en les retournant une fois au cours de la cuisson (ou bien faire rôtir à 10 cm de la source de chaleur pendant 6 à 8 min, en retournant les tranches une fois). Pour servir, répartissez les tranches de polenta deux par deux sur six à huit petites assiettes. Répartissez de façon égale la garniture aux champignons. Décorez chaque assiette de quelques brins de romarin.

Champignons sautés à l'ail et au persil

Couper les champignons en deux. Puis les étaler tous dans une poêle large. Les laisser dorer un peu, puis les retourner. Laisser griller un peu et ajouter de l'huile d'olive, du sel, ainsi que de l'ail et du persil hachés finement. Faire sauter tout ça pendant une petite min. Servir chaud.

Courgettes farcies

4 courgettes rondes, 250g de champignons en rondelles, 4 tranches de pain complet, 1 cube de bouillon de légumes, 2 boîtes de tomates pelées, 1 verre d'eau, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail hachée, herbes de Provence, paprika, sel, poivre, 2 càs d'huile d'olive.

Faire rissoler l'oignon et l'ail dans 1 càs d'huile d'olive, ajouter le paprika et laisser dorer quelques instants. Verser les tomates pelées, assaisonner et ajouter les herbes de Provence au goût. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 45 min. Couper le chapeau des courgettes et les évider. Faire tremper le pain dans de l'eau additionnée d'un 0,5 cube de bouillon de légumes. Faire rissoler les champignons dans l'huile d'olive restante, ajouter leur la chair des courgettes et la mie de pain pressée. Si la farce est trop sèche, ajouter une ou deux louches de sauce tomate et laisser mijoter le tout 15 min. Remplir les courgettes et les placer dans un plat à four, sur un lit de sauce tomate. Faire cuire 45 min. Servir les courgettes avec du riz complet ou des pâtes, avec le reste de la sauce tomate.

Variante : *2 tomates, 2 courgettes, 4 petites pommes de terre, 100g de tofu, 100g de protéines de soja déshydratées, 1 gousse d'ail, 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de persil, sel, poivre.*

Cuire quelques min les protéines de soja dans une casserole d'eau. Les égoutter. Mélanger tous les ingrédients, saler, poivrer et mixer. Couper les courgettes en deux. Creuser les légumes avec un couteau, les farcir et remettre le chapeau par-dessus. Arroser d'huile d'olive et cuire au four 40 min environ à 210°C (th.7).

Flocons d'avoine à la crème de champignons

750mL de lait de soja non sucré, 150g de flocons d'avoine, 250g de champignons de Paris hachés, 4 échalotes hachées, 3 càs de farine, 250mL de bouillon de légumes, 1 càt de curry, sel, poivre, muscade, 4 càs d'huile d'arachide, 1 càs d'huile d'olive.

Chauffer 0,5L de lait de soja, y verser les flocons puis retirer du feu et laisser de côté. Dans l'huile d'olive, rissoler les échalotes pendant 10 min environ, et leur

ajouter les champignons. Laisser mijoter quelques instants. Préparer un roux avec 3 càs d'huile et la farine, puis ajouter petit à petit le reste de lait de soja en alternance avec le bouillon de légumes. Assaisonner la sauce de curry, de muscade, de sel et de poivre, puis lui ajouter les champignons et les échalotes. Faire chauffer l'huile d'arachide restante dans une poêle, y déposer 1 càs de flocons et l'écraser finement. Procéder chaque fois ainsi, pour obtenir de fines escalopes de flocons, et les faire dorer de chaque côté. Servez-les surmontées de crème aux champignons.

Azukis

300g d'azukis (petits haricots rouges japonais), huile de sésame, tamari (sauce soja), vinaigre de riz, 2 échalotes, coriandre fraîche, romarin, sel marin.

Faites cuire les azukis pendant 1 h. 30 min avec quelques feuilles de romarin. Salez en fin de cuisson. Les azukis cuisent plus vite que les haricots rouges traditionnels, il n'est pas nécessaire de les faire tremper. Préparez une vinaigrette avec quatre càs d'huile de sésame, une càs de tamari et deux càs de vinaigre de riz. Hachez finement les échalotes et une branche de coriandre. Lorsque les azukis sont cuits, ôtez les feuilles de romarin, laissez refroidir puis mélangez-les encore tièdes à tous les ingrédients. Gardez votre salade au frais pendant au moins 2 h. et remuez de temps en temps.

Riz à la sauce avocat

1 oignon haché, 60g de lentilles corail, 140g de riz blanc, 400mL d'eau, 0,5 càt de curry, 0,5 càt de graines de nigelle (facultatif), sel, poivre, 1 càs d'huile d'arachide.

Sauce : la chair d'un avocat, 0,5 càt de moutarde, 0,5 càs d'huile d'arachide, poivre, jus de citron.

Rissoler l'oignon dans l'huile avec le curry et les graines ; ajouter les lentilles, le riz et l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter 20 min. Laisser refroidir, puis former des petites boulettes, bien tassées. Ecraser la chair de l'avocat, ajouter les autres ingrédients, et servir aussitôt.

Nems et riz à la sauce aigre-douce

250g de riz basmati, feuilles de papier de riz, 2 cm de gingembre haché, 1 gousse d'ail écrasée, 3 carottes en petits bâtonnets, 1 poivron coupé en petits dés, 1 tasse de petits pois, 150g de tofu, 2 tranches d'ananas en dés, 1 càs d'huile d'arachide, 4 càs de sucre brun, 6 càs de sauce tomate, 8 càs de vinaigre, 4 càs de sauce de soja, 2 verres d'eau, sel, poivre, sel de céleri, glutamate, 2 càs de fécule de maïs, huile de friture.

Dans une poêle, faire frire l'ail et le gingembre dans l'huile d'arachide quelques instants. Ajouter les carottes, le poivron, le sel de céleri et les pois, mouiller avec un peu de sauce de soja, poivrer et laisser cuire quelques instants. Prélever un tiers de la préparation et y ajouter le tofu écrasé. Réhydrater les feuilles de papier de riz, placer sur chacune d'elles un peu de farce au tofu et les rouler en cylindres. Ajouter au reste des légumes les ingrédients de la sauce : ananas, sucre, sauce tomate, vinaigre, sauce de soja, eau et épices. Porter à ébullition, laisser cuire quelques instants puis lier avec la fécule préalablement mélangée à un peu d'eau. Faire cuire le riz selon les instructions du sachet et frire les nems à la grande friture pendant 2 ou 3 min. Servir les nems avec le riz, nappés de sauce aigre-douce.

Beignets d'aubergine

1 grosse aubergine, 1 càs de sel, 2 càs de farine de pois chiches + 50g supplémentaire, 1 pincée de poivre, 30g de farine avec levure incorporée, 60mL d'eau, 2 càt de jus de citron, 170mL d'huile d'olive. Sauce au yaourt de soja : 200g de yaourt de soja nature, 2 càs d'oignon finement ciselé, 0,5 càt de menthe séchée, 0,5 càt de sel, 0,5 càt de coriandre moulue, pincée de cumin moulu.

Couper l'aubergine en 20 tranches de 5 mm environ. Les faire dégorger au sel pendant 20 min environ. Rincer, égoutter et sécher sur du papier absorbant. Sur une feuille de papier sulfurisé, mélanger 2 càs de farine de pois chiches et le poivre. En enduire légèrement les tranches d'aubergine en les secouant pour ôter tout excès. Tamiser le reste des farines dans une terrine ; faire un puits au centre. Ajouter l'eau, et le jus de citron en une seule fois. Battre jusqu'à ce que le liquide soit bien incorporé et que la pâte ne présente plus de grumeaux.

Chauffer l'huile dans une grande poêle à fond épais.

A l'aide de 2 fourchettes, plonger les tranches d'aubergine dans la pâte et égoutter. Les faire frire à l'huile, quelques-unes à la fois, pendant 2 min à feu vif puis moyen, jusqu'à ce que le dessous soit bien doré. Retourner les tranches et frire l'autre face. Les disposer sur un plat et réserver au chaud. Continuer avec le reste de la pâte et d'aubergines. Servir avec de la sauce au yaourt de soja bien froide.

Sauce au yaourt de soja : Battre tous les ingrédients dans un bol. Le couvrir de film plastique et réfrigérer.

Taboulé aux herbes

130g de Boulgour, 185mL d'eau, 150g de persil frais, 30g de ciboulette fraîche, 75g de basilic frais, 10g de menthe fraîche, 4 oignons nouveaux finement hachés, 3 tomates moyennes hachées, 80mL de jus de citron, 60mL d'huile d'olive, sel.

Verser l'eau sur le boulgour dans un bol. Laisser reposer 15 min, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.

Eliminer les tiges du persil. Laver et sécher soigneusement les herbes. Les hacher finement. Mettre le boulgour, les herbes aromatiques, les petits oignons, les tomates, le jus de citron, l'huile et le sel dans un saladier et bien remuer. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Taboulé au quinoa

200g de quinoa, 2 carottes, 1 oignon, 1 poivron rouge, vinaigrette à l'huile d'olive, ciboulette, 2 épis frais de maïs doux.

Mettre à cuire 10 min la quinoa dans 2 fois son volume d'eau. Couper en allumettes les carottes et le poivron. Jetez-les 3 min dans de l'eau bouillante. Râper finement l'oignon et le mettre dans la vinaigrette, puis ajouter le tout à la quinoa refroidie et aux légumes. Mélanger délicatement et saupoudrer de ciboulette hachée.

Taboulé exotique aux oranges et aux pruneaux

200g de semoule (taille moyenne), 50g de pruneaux dénoyautés, 35cL de bouillon de basilic, 2 càs d'huile d'olive, 1 orange, 1 botte de menthe, 300g de tomates, 100g de poivrons, 100g d'oignons.

Porter à ébullition le bouillon de légumes et retirer du feu, y verser le zeste haché d'un quart d'orange pour infusion. Rincer et tailler en dés les poivrons, la tomate, l'oignon et la moitié d'orange épluchée. Verser le bouillon tiède sur la semoule dans un saladier avec la moitié de la menthe hachée, les pruneaux en morceaux et les légumes. S'assurer que la semoule reste ferme mais pas craquante. Rafraîchir au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter l'huile d'olive, le reste de la menthe et le jus d'une demi-orange. Vérifier l'assaisonnement et servir.

Boulgour aux amandes

Porter une casserole d'eau à ébullition. A jouter un cube de bouillon de légumes, mélanger pour le dissoudre. Retirer du feu, verser 200g de boulgour, fin ou moyen, en pluie. Couvrir et laisser gonfler 10 ou 15 min. Arroser d'un trait d'huile d'olive et réchauffer 1 ou 2 min à feu doux tout en mélangeant. Verser le boulgour dans un plat creux,

ajouter 50g d'amandes mondées, poivrer, si nécessaire, un peu d'huile d'olive et du sel. Servir le boulgour aux amandes tiède avec de la ratatouille chaude.

Couscous marocain

1 oignon moyen, 700mL de bouillon de légumes, 2 carottes pelées, 2 navets pelés, 1 patate douce, 1 courgette, 1 poivron rouge, 500g de pois chiches cuits et égouttés, 450g de sauce tomate, 0,25 càt cannelle, 0,5 càt curcuma, 1 pincée safran, 1 pincée curry, 350g grains de couscous.

Couper les légumes en julienne. Dans une grande casserole, faire frire les oignions jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Transférer vers une grande marmite et ajouter les carottes, navets et patate. Mijoter 15 min. Baisser la température et ajouter courgette et poivron. Cuire 20 min. Ajouter les pois chiches, la sauce tomate et les épices. Cuire jusqu'à ce que le tout soit chaud. Dans une autre casserole, porter 600mL d'eau à ébullition. Ajouter le couscous, couvrir et ôter du feu. Laisser reposer 5-7 min, aérer avec une fourchette et servir sous les légumes.

Coucous rapide en salade

250g de grains coucous, 4 tomates moyennes, 1 avocat, 3 échalotes, huile d'olive, 1 jus de citron, une poignée de feuille de menthe, sel, 1 càs de moutarde, eau.

Mettre le couscous dans un saladier et recouvrez-le d'eau très chaude. Laisser-le gonfler quelques min. Pendant ce temps, préparer une sauce avec la moutarde, l'huile et le jus de citron. Ajouter-y les échalotes émincées finement et la menthe hachée. Débitez les tomates et l'avocat en petits morceaux. Mélanger le tout et servir frais.

Couscous du potager

500g de boulgour gros, 300g de carottes nouvelles, 300g de navets nouveaux, 4 petites courgettes, 6 pommes de terre violettes, 250g de petits pois écossés, 250g de pois chiches en conserve, huile de pépins de courge, 4 càs de graines de lin, fleur de sel marin.

Faites cuire le boulgour en suivant les indications du paquet, puis laisser-le gonfler à couvert dans la casserole pendant 15 min. Eplucher les carottes, les navets et les pommes de terre. Laver les courgettes. Couper en dés tous les légumes, salez-les légèrement, puis faites-les cuire avec les petits pois pendant 20 min à la vapeur. Ajouter les pois chiches égouttés dans le cuit-vapeur 5 min avant la fin de la cuisson. Servir le boulgour dans des assiettes creuses, poser les légumes dessus, parsemer d'un peu de fleur de sel et de graines de lin et arroser d'un filet d'huile de pépins de courge.

Légumes trois couleurs sur lit de couscous

500g d'aubergine coupée en cubes de 1 cm avec la peau, 2mL de sel, 25mL d'huile d'arachide, 1 gros oignon haché, 2 gousses d'ail hachées, 500g de courgettes pelées et tranchées, 1 gros poivron vert tranché finement, 1 gros poivron jaune tranché finement, 1 grosse carotte hachée, 425mL de tomates en morceaux, 175mL d'arachides non salées mondées, 75mL de tasse raisins secs, 25mL de pâte de tomates, 5mL de coriandre moulue, 375mL de couscous, 25mL de coriandre fraîche hachée, poivre noir fraîchement moulu.

Déposer l'aubergine dans un bol. Saupoudrer de sel et bien mélanger. Réserver pendant 10 min. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à température mi-élevée et cuire les oignons et l'ail pendant 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'aubergine, les courgettes, les poivrons et les carottes et cuire pendant 10 min, en remuant à l'occasion, ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les tomates, les arachides, les raisins, la pâte de tomates et la coriandre moulue. Amener à ébullition. Réduire à feu moyen-doux ; cuire à découvert pendant 10 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que le mélange ait légèrement épaissi. Entre-temps, dans une autre casserole, amener 425mL d'eau à ébullition. Retirer du feu. Ajouter le couscous, couvrir et réserver pendant 5 min ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Fouetter avec une fourchette. Ajouter la coriandre. Assaisonner le mélange de légumes de poivre, au goût. Servir sur un lit de couscous.

Tarte aux lentilles

100 à 120g de farine complète, 50g de margarine, 2 càs d'eau froide, 1 càs d'huile, 1 oignon moyen, 100g de lentille rouge, 200mL d'eau chaude, 1 càt d'extrait de levure, 1 feuille de laurier, quelques brins de persil, 1 pincée de marjolaine, 1 pincée de varech ou de poudre d'algues, 1 ou 2 tomates.

Faire la pâte. Foncer un moule à tarte de 17 cm. Mettre l'huile dans une casserole. Ajouter l'oignon haché, puis les lentilles lavées et bien égouttées. Faire dissoudre l'extrait de levure dans l'eau chaude. Verser dans une casserole, ajouter le persil haché, la marjolaine et le varech. Laisser mijoter 20 à 25 min, remuer de temps en temps pour que les lentilles ne collent pas. Ajouter un peu d'eau si nécessaire, mais en fin de cuisson, le mélange doit être sec. Retirer la feuille de laurier et laisser refroidir. Etaler le mélange sur la pâte dans le moule. Disposer quelques tranches de tomates dessus. Cuire 20 à 30 min à 210°C.

Poêlée végétarienne

500g de pommes de terre, 4 fonds d'artichauts (surgelés), 200g de salsifis (surgelés), 200g d'asperges vertes (en boite), 2 échalotes, 4 càs de pignons de pin, 2 càs de margarine pour la cuisson, sel, poivre.

Mettre les pommes de terre à cuire à l'eau pendant 15 min environ. Epluchez-les et coupez-les en rondelles. Porter une casserole d'eau salée à ébullition et plongez-y les salsifis et les fonds d'artichauts. Laisser cuire 10 min et égoutter. Dans une grande poêle, faire sauter les pommes de terre dans la margarine. Quand celles-ci commencent à être dorées, ajouter les fonds d'artichauts coupés en lamelles, les salsifis, les pointes d'asperges et les échalotes émincées. Laisser cuire à feu vif jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Ajouter les pignons de pin peu de temps avant la fin de la cuisson. Saler et poivrer. Verser dans un plat de service.

Cocos aux tomates confites

1,5kg de haricots cocos frais, 500g de tomates, 2 gousses d'ail, 2 pincées de thym effeuillé, 1 bouquet garni, 8 brins de persil, 2 càs d'huile d'olive, 2 càt de sucre, sel et poivre.

Préchauffer le four à 90°C (th.3). Rincer les tomates. Couper-les en 2 et retirer les graines. Disposer-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Verser l'huile d'olive. Saupoudrer de sucre. Parsemer du thym, enfourner et faire confire 40 min. Retourner les tomates, arroser-les de leur jus, puis laisser confire pendant 30 min. Ecosser les haricots. Placer-les dans un faitout avec un bouquet garni et les gousses d'ail. Couvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis laisser cuire 35 min. Saler et poivrer. Egoutter-les. Verser les haricots dans un plat creux, ajouter les tomates et leur jus. Saler et poivrer, parsemer de persil ciselé, puis servir tiède.

Tatin de tomates au fenouil

1kg de tomates (rondes ou olivettes), 1 rouleau de pâte brisée, 70g de sucre en poudre, 25g de margarine, 1 càt de graines de fenouil, sel, poivre.

Plonger 10 s les tomates trois par trois dans l'eau bouillante. Peler-les. Décalotter-les au niveau du

pédoncule en sectionnant un petit chapeau et presser-les légèrement pour en extraire le jus et les graines.
Dans un moule métallique, faire caraméliser le sucre sur le feu, puis ajouter la margarine. Couvrir aussitôt pour éviter les projections. Eteindre et secouer doucement pour recouvrir le fond du moule. Ajouter les tomates coté bombé contre le moule, en les serrant bien. Saler, poivrer. Recouvrer les tomates avec la pâte et rentrer les bords le long des parois du moule. Piquer la pâte à la fourchette. Enfourner 30 min. Sortir la tarte, patienter 5 min et retourner-la sur un plat. Parsemer de graines de fenouil. Servir tiède.

Crème de courgettes

1kg de petites courgettes, 2 pommes de terre, 1 petit oignon ou 1 échalote, 1 càs d'huile d'olive, 1L d'eau, 1 verre de lait de soja, sel et poivre.

Peler et épépiner les courgettes, puis les pommes de terre. Couper le tout en tout petits morceaux. Faire revenir l'oignon ou l'échalote dans l'huile, puis ajouter-y les cubes de courgettes et de pomme de terre. Recouvrer avec l'eau et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajouter le lait de soja, assaisonner, puis mixer. Selon votre goût, servez cette crème accompagnée de croûtons.

Paella végétalienne

500g de tomates pelées et coupées en morceaux, 200g de haricots verts coupés en deux, 300g de petits pois écossés, 250g carottes coupées en dés, 10 petit oignons nouveaux, 250g de champignons de Paris émincés, 2 poivrons rouges coupés en fines lanières, 10 càs de riz complet long, 1 càs d'ail haché, 1 càs de persil haché, sel, 100g d'olives noires dénoyautées, safran, huile d'olive.

Faire cuire le riz 25 min à l'eau. Mettre successivement dans la cocotte, les tomates, les oignons, l'ail, les haricots, les carottes, les petits pois, les poivrons, les champignons, le riz et une pointe de safran. Faire cuire à feu très doux pendant 2 h.. 30 min avant la fin de la cuisson, ajouter les olives. Au moment de servir, ajouter 1 càs d'huile d'olive et saler. Servir chaud.

Chou rouge aux pommes

1 chou rouge, 2 gros oignons, 2 pommes, 500g de châtaignes, huile d'olive, sel, poivre, herbes de Provence.

Dans une cocotte : faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive, puis le chou rouge coupé en lamelles. Ajouter un peu d'eau en cas de besoin. A mi-cuisson, ajouter les châtaignes. 5 min avant la fin de la cuisson : ajouter les pommes coupées en morceaux. Saupoudrer de sel, poivre et herbes de Provence. Mettre le couvercle et laisser finir de cuire. A consommer avec du riz ou une autre céréale ou avec des pommes de terre.

Potiron gypsy

2 gros oignons, 0,25 potiron (selon la taille), 6 tomates, 2 poivrons (1 vert et 1 rouge ou autre couleur), 150g de champignons de Paris, sel, poivre, épices diverses.

Cette recette consiste à faire un lit de légumes en couches superposées. Précuire légèrement les oignons dans l'eau. Faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive : le potiron coupé en lamelles. Disposer les tranches au fond d'un plat. Couper les tomates en lamelles, les faire revenir dans la poêle, puis les disposer dans le plat au-dessus de la couche de potiron. Faire revenir séparément les poivrons, les champignons et les oignons précuits. Disposer ensemble ces 3 éléments sur la couche de tomates. Remettre une couche de tomates coupées en lamelles puis une de potiron. Saupoudrer de sel, poivre, épices à l'italienne, herbes de Provence, piments, persil, etc. Mettre le plat au four jusqu'à la cuisson complète. A déguster avec une céréale (boulghour, semoule de couscous, ou blé entier ou autre).

Chou à la sauce de soja

800g de chou blanc ou vert, 2 gousses d'ail, 1 oignon, 3 càs d'huile d'olive, 3 càs de sauce de soja, 2 càs d'huile d'arachide, 1 càt de sucre, 0,5 verre de bouillon de légumes, 0,5 càt d'huile de sésame aromatique, sel et poivre.

Découpez le chou en lanières. Écrasez l'ail puis émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'ail, l'oignon et le gingembre pendant une min. Ajoutez l'huile d'arachide puis le chou. Faites sauter le tout durant 2 min en remuant constamment. Incorporez tous les assaisonnements exceptés l'huile de sésame et le bouillon. Mélangez bien. Mettez à cuire à feu doux, couvrez et laissez cuire à l'étuvée pendant 10 min environ. Découvrez, incorporez aussitôt l'huile de sésame, mélangez puis retirez du feu. Servez.

Chou à l'aigre douce

600g de chou blanc, 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 piment frais, 2 càt de sucre, 1 càs de sauce de soja, quelques gouttes d'huile de sésame aromatique, l'huile d'olive, sel.

Préparez le chou et découpez-le en larges lamelles. Videz les poivrons puis découpez-les en fines lamelles. Videz le piment et découpez-le en fins filaments. Mélangez le tout dans une jatte avec tous les ingrédients exceptés le sel. Faites chauffer, dans une poêle, à feu vif avec 2 càs d'huile d'olive puis ajoutez le sel. Puis faire cuire à feu doux pendant quelques min en remuant jusqu'à ce que la préparation soit cuite à point. Servir chaud.

Purée de potimarron

1 petit potimarron, 2 ou 3 pommes de terre par personne, margarine 100% végétale, lait de soja.

Couper le potimarron en morceaux grossiers et peler les pommes de terre, puis faire cuire le tout à la vapeur (nous vous conseillons cette méthode car le potimarron est très dur à peler quand il est cru). Une fois cuit, enlever sa peau et passer la chair au moulin à légumes (ou mixer). Faire de même pour les pommes de terre, et ajouter du lait de soja et un peu de margarine pour obtenir la consistance désirée. Saler et poivrer.

Sandwich végétalien

Vider un avocat de sa chair et la broyer avec une fourchette, en ajoutant un peu de sauce de soja. Vous pouvez mettre la pâte ainsi obtenue dans du pain. Beaucoup de sandwichs végétaliens peuvent très facilement être faits, ayez de l'imagination !

Sandwich à l'avocat et au tofu

0,5 avocat, 1 tomate en tranches équivalent à la surface d'une tranche de pain, 2 tranches de pain grillées, 1 tranche de tofu aux fines herbes, huile d'olives, sel.

Faire griller les tranches de pain. Couper un avocat en deux. Le sortir de sa pelure. Couper cette moitié en quarts. Déposer un quart d'avocat sur chaque tranche de pain. Écraser les quarts d'avocat avec une fourchette et y incorporer un peu d'huile d'olive. Saler la purée obtenue. Déposer la tranche de tomate sur une des deux tranches de pain et la tranche de tofu sur l'autre. Saler les deux moitiés du sandwich, refermer.
Commentaires : pourquoi ne pas se faire un deuxième sandwich avec la moitié d'avocat qui reste. Les avocats sont murs lorsqu'ils commencent à devenir mou.

Sandwich ouvert au beurre d'arachide et banane

15mL de beurre d'arachide crémeux (ou croquant), 1 tranche épaisse de pain multi-grains, 1 petite banane.
Etaler le beurre d'arachide sur la tranche de pain. Trancher la banane et placer les rondelles sur le beurre

d'arachide. Couper en deux ou en quatre morceaux.

Tofu poêlé genre foie gras

1 paquet de tofu soyeux (du tofu ferme se manipule mieux, mais la ressemblance avec le foie gras sera diminuée), 4 càs de margarine, 3 càt d'huile de truffes, 2 càs de miso, 2 càs de sucre en poudre, 3 càs de thé préparé très concentré, 1 pincée de safran, 0,25 de tasse d'eau.

Manipuler le tofu soyeux avec soin et couper en 6 triangles. Faire bouillir le safran dans 0,25 tasse d'eau. Filtrer et jeter le safran. Ajouter la margarine, l'huile de truffe, le miso, le sucre et le thé. Bien mélanger et laisser refroidir. Mettre les 6 tranches de tofu dans la préparation et laisser mariner 12 h.. Puis déposer doucement le tofu dans une poêle téflon chaude, et ajouter la marinade restante. Laisser mijoter à feu doux, jusqu'à ce que la marinade s'évapore, puis augmenter le feu et faire caraméliser le tofu de chaque côté. Ajouter une goutte d'huile de truffe sur chaque triangle, et servir immédiatement avec des croûtes.

Béchamel

45mL de margarine végétale, 60mL de farine de blé entier, 250mL de lait de soja, sel, poivre et muscade.

Faire fondre la margarine végétale dans une petite casserole. Ajouter la farine et laisser cuire 2 min en remuant. Incorporer graduellement le lait de soja en battant à l'aide d'un fouet. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade, au goût.

Sauce blanche

3 càs d'huile, 3 càs de farine, 20cL de bouillon de légumes, 20cL de lait de soja, noix de muscade, poivre, sauce de soja.

Chauffer l'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux. En remuant sans cesse, ajouter le lait de soja en alternance avec le bouillon, pour obtenir une sauce lisse. Assaisonner avec la sauce de soja, du poivre et de la noix de muscade.

Sauce à l'oignon et au curry

3 oignons hachés, 50cL de bouillon de légumes, 3 càs de farine, 1 càs de curry, sel, poivre, huile d'olive.

Blondir les oignons dans l'huile pendant 30 min. Chauffer 2 càs d'huile dans une casserole, ajouter la farine et faire un roux. Incorporer petit à petit le bouillon, en remuant sans cesse. Laisser épaissir, ajouter le curry et l'assaisonnement. Mélanger les oignons à la sauce.

Beurre de tofu

125g de tofu, 1 échalote, moutarde, citron, persil, ciboulette.

Emincez finement l'échalote et le persil. Malaxez en beurre l'échalote, le tofu, une càt de moutarde, un filet de citron, une càt de ciboulette et de persil haché.

Mayonnaise

4 préparations différentes :

1) 125g de tofu, 1 càs de sauce de soja, 2 càs de jus de citron, 1 bonne càt de moutarde, 1 pincée de sel et autant de poivre.

Mettez tous les ingrédients dans le mixeur et travaillez en une pâte homogène.

2) 1 càs de purée de sésame ou d'amande, 1 càs de levure maltée, 1 càs de moutarde, 1 jus de citron, huile d'olive, sel, aromates, ail à volonté.

Mélanger la purée de sésame, la levure, la moutarde et le sel. Montrer la mayonnaise avec l'huile d'olive. Ajouter en dernier le jus de citron et les aromates.

3) 1 càs de lait de soja, 1 càs de moutarde, huile, sel poivre.

Dans un bol, mélanger le lait de soja et la moutarde, battre le mélange avec un batteur en ajoutant progressivement de l'huile. Assaisonnez à votre convenance (citron, herbes aromatiques, etc.).

4) 3 càt de jus de citron, 210mL de lait soja, sel, 0,25 càt de paprika, 0,25 càt de moutarde, 6 càt d'huile végétale

Mettre tous les ingrédients sauf l'huile dans un mixer. Mixer doucement. Ajouter ensuite petit à petit (presque une goutte à la fois) l'huile jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir. Continuer à mixer jusqu'à obtenir une consistance ferme.

Houmos

250g de pois chiches mis à tremper la veille, 3 gousses d'ail hachées, le jus d'un citron, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de persil haché, 0,5 càt de cumin en poudre, 1 càt de purée de sésame.

Cuire les pois chiches à l'eau bouillante salée durant 2 ou 3 h. jusqu'à ce qu'ils s'écrasent facilement sous la fourchette. Les mixer avec un verre de leur eau de cuisson, le jus de citron, l'ail, l'huile, le cumin et la purée de sésame. Saler et saupoudrer de persil haché.

Vous pouvez confectionner de délicieuses assiettes orientales en le présentant accompagné de taboulé. Dans tous les cas, servez l'houmos avec des tranches de pain.

Purée de pois chiches (houmos)

1 tasse de pois chiches, 0,5 tasse bien pleine de graines de sésame moulues et grillées ou 0,25 tasse de beurre de sésame, 2 gousses d'ail, 2 càs de jus de citron, 0,75 càt de coriandre, moulu, 0,5 càt de sel, 0,5 càt de cumin moulu, 0,25 à 0,5 càt de poivre de Cayenne.

Faire cuire les pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réduisez-les en purée avec les graines de sésame et le reste des ingrédients. Laissez reposer pendant 30 min. Etendre la purée de pois chiches sur des sandwiches ou sur du pain.

Falafel

200g de boulgour, 1 bol de mie de pain émiettée, 350g de pois chiches secs, trempés, cuits et égouttés, le jus d'un citron, 2 càt d'ail haché, coriandre, piment, cumin, sel, poivre.

Faire tremper le boulgour et la mie de pain. Mixer les pois chiches avec le jus de citron, l'ail, la coriandre, le piment, le cumin, le sel et le poivre. Ajouter le boulgour et la mie de pain égouttés. Former des boulettes et les faire sécher 1 h. avant de les frire dans l'huile de friture.

Poêlée de raisin aux épices

400g de raisins blancs, 200g de raisins noirs, 1 pamplemousse, 2 oranges, 1 citron, 2 càs de sucre roux, 20g de margarine végétale, 1 gousse de vanille, 2 bâtonnets de cannelle, 2 clous de girofle.

Rincez et séchez le citron. A l'aide d'un économe, prélevez une bande de zeste et découpez-la en dés. Pelez le pamplemousse et les oranges. Dégagez les quartiers et recueillez le jus. Rincez le raisin. Plongez-le 30 s dans de l'eau bouillante. Egouttez-le, laissez-le tiédir. Pelez les grains. Retirez les pépins. Placez les grains dans une poêle avec la margarine, saupoudrez de sucre. Ajoutez la cannelle et les clous de girofle. Fendez la vanille dans la longueur et faire tomber dans la poêle les graines noires. Chauffez et laissez cuire 5 min, en mélangeant deux fois. Ajoutez les tranches de pamplemousse et d'oranges. Versez leur jus et remuez.

Chips de pamplemousse

2 pamplemousses, sucre (selon goût).

Peler les pamplemousses en retirant toute la peau blanche. Avec un couteau bien aiguisé, tailler les pamplemousses en tranches fines. Les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Les saupoudrer à l'envi de sucre blanc, roux ou vanillé. Mettre

1 h 30 min à four doux (120°C). Déguster tiède ou froid.

Levain

4 càs de farine, 1 càs d'huile d'olive, 1 càt de sucre, 1 petite pincée de sel, de l'eau non javellisée, non ozonée, de préférence peu minéralisée.

C'est le levain qui donnera naissance au pain. Sa préparation est donc capitale, d'autant plus que son action de fermentation transforme l'acide phytique très agressif, issu du son, en phytates neutres : Mélanger tous les ingrédients et réaliser une pâte de la consistance d'un mastic. Cette pâte, qui occupe la moitié d'un bol, devient levain en 48 h.. Pendant la période de non-utilisation, il faut entretenir le levain en le nourrissant d'un peu de farine et d'eau de Volvic (par exemple) tous les deux jours et en laissant reposer dans un endroit sombre.

Pain

1kg de farine C110, 2 càs de levain pris sous la croûte, 20 à 40g de gros sel marin selon le goût, 650g d'eau tiède (40°C max.), un peu de farine dans une tasse.

Tamiser la farine pour bien l'aérer. Faire un creux de bonne dimension au milieu du tas de farine. Faire tiédir l'eau déjà salée. Mettre 2 bonnes càs de levain dans le creux. Verser peu à peu l'eau tiède (au-delà de 40°C, les ferments sont tués par la chaleur) sur le levain pour le délayer progressivement et incorporer lentement la farine en tournant avec une cuillère. Lorsque toute l'eau a été utilisée, pétrir avec vigueur à la main, étirer la pâte souvent, la replier et pétrir avec force des deux mains en tous sens. Si la pâte colle trop fortement à la table, ajouter prudemment de la farine. Si la pâte est un peu trop ferme, la couper en nombreux morceaux, la mouiller, la pétrir et recommencer jusqu'à ce que la pâte colle un peu aux doigts et à la table. La pâte est à point quand elle "remonte" après que l'on y ait enfoncé le doigt. Le moule est nécessaire parce que la fermentation au levain est lente et produit moins de gaz que la levure habituelle. De plus, la farine complète est assez "lourde" à lever. De ce fait, la pâte tend à se répandre ; il faut donc la contenir latéralement pour l'obliger à s'élever. Lorsque la pâte est mise dans le moule, on l'entaille profondément avec une lame de rasoir (dégraissée) et on farine les lèvres pour l'empêcher de se refermer. Il faut veiller à ce que le moule ne colle pas afin de pouvoir démouler sans abîmer le pain en fin de cuisson. Le moule est recouvert du torchon propre et abandonné dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte ait atteint 2 ou 3 fois son volume initial soit de 24 à 36 h..

Chauffer le four au plus chaud pendant 20 min. Si vous utilisez un four à gaz, remplir complètement la lèche frite d'eau. Elle sera bouillante quand vous enfournerez la pâte levée et la vapeur, qui s'en échappera, gardera votre pain craquant. La combustion du gaz dans une enceinte non close crée un mouvement d'air qui tend à dessécher exagérément les aliments.

Enfourner en posant délicatement le moule sur la grille du four. Tout choc ferait retomber la pâte.

Cuire de 70 à 90 min en baissant régulièrement l'intensité de la flamme ou des résistances. Souvenez-vous que le vrai pain cuisait dans des fours de pierre brûlants en train de se refroidir lentement.

Le pain est cuit lorsqu'il est brun et que la lame d'un couteau en ressort nette. Sitôt sorti du four, démouler le pain aussi vite que possible et le laisser refroidir à l'air libre sur la grille du four surélevée afin que le cœur du pain puisse éliminer son humidité. Pendant plusieurs h., toute la maison sentira bon le pain chaud.

Pain complet

1kg de farine complète, 0,7L d'eau tiède, levure de boulanger ou levain fait maison, sel.

Levain : délayer un peu de farine complète dans de l'eau tiède et du sel jusqu'à obtention d'une pâte, de la grosseur d'un œuf de poule et de la consistance d'une pâte molle style pâte à tarte que l'on laisse 1 à 2 jours dans un endroit chaud comme un placard. Ajouter à ce moment-là un peu de farine et de l'eau et laisser reposer 2 ou 3 jours. Lorsque le levain est prêt, il dégage une odeur acide.

La veille du jour où vous allez faire votre pain, prenez ce levain, mélangez-le avec de l'eau tiède et de la farine, de façon à obtenir une pâte un peu plus liquide, dont la quantité sera égale à un quart de la quantité de pain que vous voulez obtenir. Laissez reposer toute la nuit au chaud. Le lendemain, cette pâte aura levé et sera pleine de bulles. Elle sera prête pour faire le pain.

Dans un saladier, mettez le levain préparé la veille au soir, l'eau tiède, un peu de sel. Mélangez bien. Ajouter petit à petit la farine et battez la pâte de façon qu'elle soit très lisse. Ne l'écrasez jamais : aérez-la le plus possible et laisser reposer. Votre pâte sera prête lorsqu'elle ne collera plus au récipient ni à la main. Prélevez alors un bout de pâte, gros comme un œuf de poule : il sera le prochain levain. Le levain se conserve 8 à 15 jours : ne le mettez jamais dans le réfrigérateur.

Mettre la pâte dans des moules hauts et laissez lever environ 5 à 6 h. minimum dans un endroit chaud : son volume doit doubler. Pour vérifier si le pain est bien levé, lorsqu'on appuie le doigt sur la pâte, il remonte spontanément. Si la croûte se perce, c'est que le pain est trop levé. Enfournez à four chaud à 230°C (th.8), pendant 10 min. Puis poursuivre la cuisson à th.3 ou 4, pendant environ 1 h.. On peut éviter d'obtenir une croûte trop dure en plaçant dans le four un récipient contenant de l'eau, afin d'humidifier l'atmosphère du four.

Pain pour falafel

2 cubes de levure fraîche, une pincée de sucre, 1,2kg de farine, 4 càs d'huile d'olive, 150g de semoule de maïs, 2 càt de sel.

Verser 4 càs d'eau tiède dans un bol dans lequel on jette la levure et le sucre. Après un repos de quelques min, on remue le mélange pour dissoudre la levure. Placer ensuite le bol dans un endroit tiède pour faire doubler le volume.

Mettre la farine en puits dans un saladier. Verser la levure, l'huile et 0,5L d'eau tiède. Incorporer les éléments progressivement en ajoutant de l'eau jusqu'à obtenir une boule compacte. Ajouter le sel. Pétrir en appuyant et en poussant avec les paumes des mains en avant. Travailler 20 min jusqu'à ce que la pâte soit lisse et élastique. Faire une boule et laisser reposer 45 min dans un endroit chaud. Elle doit doubler de volume. Aplatir la boule d'un coup de poing et faire 8 morceaux. Façonner 8 boules, les laisser reposer 30 min. Chauffer le four à 260°C (th.8-9). Saupoudrer une plaque avec la semoule de maïs et y déposer 4 boules de pain. Faire cuire 5 min dans la partie basse du four, puis achever la cuisson dans la partie haute, 10 min environ, jusqu'à ce que les pains soient gonflés et dorés. Renouveler l'opération avec les 4 boules restantes. Ces pains se servent tièdes.

Pain d'épices

2 verres de farine bise, 1 verre de farine de sarrasin, 1 verre de sucre roux, 1 verre de lait de soja ou de lait d'amande, 1 càt de bicarbonate de soude, 1 càs de chacune des épices : grains d'anis vert, coriandre, gingembre, cannelle, graines de lin, sésame.

Mélanger la farine avec le sucre et les épices. Verser le lait avec le bicarbonate préalablement dilué dedans.

Travailler avec une cuillère en bois, rectifier la consistance de la pâte en ajoutant du lait de soja si nécessaire, pour cuire dans un moule à cake préalablement graissé (ou bien, ajouter de la farine pour obtenir une pâte à façonner en petits bonhommes à cuire sur une plaque recouverte de papier sulfurisé).

Gâteau végétalien

100g de chocolat noir 100% végétal ou 100g de poudre de cacao ou 2 citrons ou 2 oranges, des raisins secs, margarine végétale, 4 verres de farine, 2 verres de sucre en poudre, 1 sachet de levure, du lait de soja ou de l'eau.

Un peu de théorie : un gâteau n'est en fait qu'un pain amélioré. L'élément qui constitue sa structure, comme pour le pain, est la farine. Les œufs et le lait n'apportent rien à la structure, ni au goût du gâteau. Le goût provient des arômes de végétaux qu'on utilise. Employer du lait et des œufs dans un gâteau provient d'une tradition, mais ils ne sont pas nécessaires.

Râper le chocolat, ou les citrons ou les oranges (les laver avant) et presser le jus. Mélanger dans un saladier la farine, le sucre, la margarine, la levure, les raisins secs. Ajouter le chocolat ou les citrons ou oranges râpés. Bien mélanger en ajoutant le jus de citrons ou d'oranges puis le lait de soja (ou de l'eau), pour obtenir une pâte consistante (il ne faut pas que la pâte soit trop liquide, sinon, les ingrédients ne restent pas en suspension dans la pâte et ils tombent au fond du moule). Graisser un moule avec la margarine. Verser dans le moule et faire cuire 45 min à 170°C. Vous pouvez accommoder cette recette avec d'autres fruits et ingrédients.

Gâteau au chocolat

2,5 verres de farine, 200g de chocolat fondu, 1,5 verres d'eau, 1 verre d'huile d'arachides, 1,5 verres de sucre, 0,5 sachet de levure chimique, 0,5 banane écrasée.

Mélanger farine, sucre, huile, eau et levure. Ajouter le chocolat et la banane. Verser dans un moule graissé et cuire 40 min à 150°C (th.5).

Apple pie

450g de pâte brisée, 120g de raisins secs, 1 càt de zeste de citron, 1 càt de zeste d'orange, 2 càt de jus de citron, 1kg de pommes épluchées, évidées et émincées, 3 càs de farine, 1 càs de cannelle, 2 pincées de muscade râpée, 100g de sucre roux.

Etendre la moitié de la pâte dans la tourtière. Mettre les pommes émincées à tremper dans un peu d'eau additionnée de jus de citron. Mélanger ensemble la farine, la cannelle, la muscade, le sucre, les zestes d'orange et de citron, et en saupoudrer un tiers sur le fond de la tarte. Puis disposer une couche de pommes ; saupoudrer encore un tiers du mélange ainsi que les raisins secs. Remettre une couche de pommes que vous saupoudrez du mélange restant ; recouvrir avec le reste de pâte. Faire cuire au four préchauffé à 200°C, 1 h..

Peut aussi se faire avec des poires ou des coings.

Biscuits scandinaves

200g de farine à 85%, 90g de margarine végétale, 15g d'épices mélangées (cannelle, noix de muscade, anis vert, …), 120g de sucre, 50g d'amandes hachées grossièrement, 50g d'écorces d'oranges et de citrons confites, 2 càs de lait d'amandes, 1 pincée de sel.

Mélanger la margarine avec le sucre et le sel. Puis ajouter le lait d'amandes, la farine, les épices, les amandes hachées et les écorces coupées en petits morceaux. Bien pétrir. Laisser reposer 1 h., puis étaler la pâte et découper des biscuits suivant la forme que vous voulez. Cuire 30 min environ à four moyen sur une plaque huilée.

Crème au soja

100g de farine à 85%, 3 verres de lait de soja (ou plus suivant la consistance désirée), 60g de sucre, 1 càs de purée d'amandes, parfum au choix : cannelle, fleur d'oranger ou essence de citron.

Mettre la farine dans une casserole et la délayer avec le lait de soja. Porter à ébullition, retirer du feu et ajouter le sucre, le parfum et la purée d'amandes. Il est possible sur le même principe de réaliser une crème au chocolat, en ajoutant à la place du parfum, de la poudre de cacao.

Crème à la farine de châtaigne

0,5L de liquide (lait de riz, de soja, ou de châtaigne), 50g de farine de châtaigne, 1 càs de sucre.

Mettre le liquide et la farine de châtaigne dans une casserole. Faire cuire à feu très doux et ajouter le sucre en fin de cuisson.

Crème aux flocons d'avoine

0,5L de liquide (lait de riz, soja, amande…), 70g de flocon d'avoine, 1 càs de sucre complet, 10g de poudre de caroube.

Dans une casserole, mettre le liquide, ajouter les flocons d'avoine et faire chauffer très doucement sans faire bouillir pendant 10 min environ. A la fin de cuisson des flocons, ajouter le sucre et la poudre de caroube. Peut se consommer froid ou tiède.

Mousse de framboises

500mL de lait de soja, 2 càs d'agar-agar (1 sachet), 500g de framboises fraîches ou surgelées, 1 càs de sucre brun dilué dans 1 càs d'eau tiède.

Faire frémir le lait de soja dans une casserole. Lui ajouter l'agar-agar en fouettant, réduire le feu et faire mijoter 5 min en remuant de temps en temps. Mixer les framboises, l'eau sucrée et le lait de soja. Verser la préparation dans des coupes et laisser prendre 2 h. au réfrigérateur.

Gaufres

2,5dL de lait de soja, 20g de levure, 500g de farine, 150g de margarine végétale ou d'huile d'arachide, 100g de sucre brun, une pincée de sel, 4 càt de fécule de maïs dilué dans 4 càs d'eau.

Faire tiédir le lait de soja et y diluer la levure. Placer la farine et le sel dans un saladier, y creuser un puits et verser petit à petit le lait, l'huile (ou la margarine fondue), le sucre et le mélange fécule / eau. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien homogène. Si la pâte est trop sèche, ajouter un tout petit peu d'eau. Laisser lever la pâte dans un endroit chaud. Huilez le gaufrier brûlant, placez-y deux grosses càs de pâte et faire cuire quelques instants. Dégustez les gaufres sans attendre.

Cake nature

1kg de farine, 8g de levure, 240g de margarine végétale ou d'huile d'arachide, 240g de sucre brun, 2 càt de fécule de maïs diluée dans 2 càs d'eau, 2 bananes écrasées en purées.

Mélanger l'huile (ou la margarine fondue) avec le sucre. Ajouter les bananes écrasées, puis la farine et la levure, petit à petit. Mouiller avec le mélange eau / fécule (ajouter un peu d'eau si la pâte est trop sèche). Placer la pâte dans un moule préalablement huilé et fariné. Cuire dans un four préchauffé pendant 40 à 50 min à 180°C.

Vous pouvez ajouter à cette pâte des raisins secs, des pépites de chocolat, des pommes en dés, etc.

Fondant à la confiture

1 bol de farine, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, 0,25 bol de cacao, 100g de margarine végétale, 0,7 de bol de sucre, 0,35 bol de confiture, 80mL d'eau chaude.

Préchauffer le four à 180°C.

Huilé avec la margarine un moule rond de 23 cm. Tapisser de papier sulfurisé et huilé.

Dans une jatte, tamiser la farine, la levure, le sel et le cacao. Faire un puits au centre.
Dans une casserole mélanger la margarine, le sucre, la confiture et l'eau. Cuire à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser le mélange de margarine au centre des ingrédients secs. Mélanger avec une cuillère en bois. Verser dans le moule. Egaliser la surface avec une spatule. Cuire 35 min. Laisser reposer 15 min. Démouler sur une grille. Dans une casserole chauffer la confiture et en badigeonner le gâteau.

Flan de semoule

1L de lait de soja, 1 sachet de sucre vanillé, 10 càs de semoule de blé dur, 3 càs de sucre roux.
Verser dans une casserole 1L de lait de soja, le sachet de sucre vanillé et le sucre roux. Lorsque le mélange bout, ajouter la semoule et laisser gonfler en remuant sans cesse. Verser le mélange dans un récipient et le mettre à refroidir au réfrigérateur. Démouler et servir frais.
Avant de verser le flan dans le moule, vous pouvez déposer au fond du récipient de la confiture ou des fruits. Vous pouvez également parfumer le flan au chocolat ou au caramel en l'ajoutant au cours de la cuisson.

Gâteau de semoule

150g de semoule de blé dur, 1L de lait de soja, 150g de sucre, 1 jus de citron, confiture et compote.
Mettre à chauffer le lait de soja avec le sucre. Quand le mélange bout, verser en pluie la semoule, remuer et laisser cuire 15 min. Verser dans des ramequins et laisser refroidir. Démouler. Napper la préparation de confiture délayée avec un peu d'eau et le jus de citron. Vous pouvez l'accompagner de compote de fruits.

Riz au lait de soja

250g de riz, 1L de lait de soja, 8 càs de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel.
Faites bouillir 1L d'eau et jetez-y le riz. Laisser-le cuire 10 min. Egoutter-le. Pendant ce temps, amenez le lait de soja à ébullition. Verser le riz, ajouter le sel et la vanille. Couvrez et laisser la cuisson se finir à feu doux (15 min). Faire fondre le sucre dans un peu de lait froid et ajouter-le au riz tout en remuant.

Tarte au citron

Pâte brisée : 250g de farine à 85%, 100g de margarine végétale, 0,5 verre d'eau, sel. Crème : 75g de margarine végétale, 2 càs de purée d'amande, 200g de sucre roux, 1 zeste et un jus de citron, 1 càs de farine.
Préparer la pâte à tarte en mélangeant légèrement les ingrédients sans les travailler. Préparer la crème en mélangeant les ingrédients jusqu'à ce que cela forme une crème lisse et onctueuse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Faire cuire à four moyen 30 à 40 min.

Tarte aux fraises et à la mousse de banane

400g de fraises bien mûres, 2 bananes, 1 càs de maïzena, 1 sachet de sucre vanillé, 50g de sucre, 3 càs de poudre d'amandes, 1 verre de lait de soja ou d'amande, 1 pâte à tarte brisée.
Etaler la pâte à tarte dans un moule à tarte huilé. Faire chauffer au four pendant 10 min à 200°C. Mixer les bananes, la maïzena, le sucre vanillé, le sucre, le lait de soja ou d'amande et la poudre d'amande. Laver et couper les fraises en moitiés ou quartiers. Disposer les fraises sur la tarte. Verser la crème dessus. Laisser cuire au four 30 min environ à 150°C. Vous pouvez réaliser sur ce principe des tartes avec d'autres fruits.

Tarte aux pommes

Pâte : 75mL d'huile, 0,2 tasse d'eau, 0,5 sachet de levure, 200g de farine. Garniture : 4 pommes en rondelles, 100mL de lait de soja sucré, 1 sachet de sucre vanillé, 1 càs de farine, 1 càt de fécule de maïs. Glaçage : 1 càs de confiture, 2 càs d'eau.
Mélanger la farine, l'huile et l'eau additionnée de la levure. Pétrir pour obtenir une pâte lisse. Laisser lever 1 h. au chaud. Abaisser la pâte dans un moule à tarte huilé et la garnir des rondelles de pommes. Fouetter ensemble le lait de soja, la fécule, la farine et le sucre vanillé et répandre ce mélange sur la tarte. Cuire dans un four préchauffé 20 min à 200°C. Chauffer la confiture et l'eau, laisser cuire quelques instants puis en enduire la tarte.

Crêpes sans œuf

125g de farine, 1 verre d'eau froide, sel, margarine végétale.
Délayer dans une terrine la farine avec l'eau. Salez et laisser reposer quelques min si possible. Vous obtenez une pâte fluide, un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe ordinaire. Faites cuire les crêpes des deux cotés dans une grande poêle huilé avec la margarine. Ces crêpes servent de base à toutes sortes de préparation, salées ou sucrées. Elles se roulent facilement et peuvent donc être fourrées.

Crêpes sucrées

500g de farine, 100g de sucre brun, 2 càs d'huile d'arachide, 2 càs d'eau de fleur d'oranger, 1 pincée de sel, 2 verres de lait de soja, 2 verres d'eau.
Placer la farine, le sucre et le sel dans un saladier. Ajouter l'eau et le lait petit à petit en veillant à bien mélanger. Ajouter ensuite la fleur d'oranger et l'huile. Ajouter de l'eau si la pâte est trop épaisse. Faire cuire les crêpes dans une poêle huilée.

Crêpes sucrées à la farine de noisettes

2 càs de farine de soja, 6 càs de farine de noisettes, 1 pincée de sel, 1 càs d'huile de tournesol, 2 càs de sucre de canne complet, 0,5L de lait de soja.
Verser la farine de noisettes et le sel dans un saladier, ajouter l'huile, le sucre et la farine de soja et délayer avec le lait de soja. Bien mélanger le tout pour obtenir une pâte lisse. Verser une louche de pâte dans une poêle bien chaude et huilée.

Bûche aux marrons et chocolat

400g de crème de marrons, 100g de brisures de marrons glacés, 200g de margarine végétale ramollie, 70g de sucre glace, 4 càs de rhum. Glaçage : 150g de chocolat noir, 60g de margarine végétale, 70g de sucre glace.
Fouetter la margarine ramollie avec le sucre glace. Ajouter la crème de marrons et le rhum. Bien mélanger. Verser la moitié du mélange dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé margariné. Parsemer de brisures de marrons glacés. Recouvrir avec le reste de la préparation. Mettre au frais au moins 2 h..
Préparer le glaçage : fondre le chocolat cassé en morceaux au bain-marie. Ajouter le sucre glace et la margarine ramollie. Remuer doucement. Laisser tiédir.
Démouler la bûche. Napper avec le chocolat encore tiède. Décorer avec les marrons glacés, des copeaux de chocolat ou des fruits confits.
Ce gâteau peut se préparer la veille et attendre au frais.
Variante : Si vous n'aimez pas les desserts très sucrés, préférez la purée de marrons à la crème de marrons. En plus des brisures de marrons glacés (c'est-à-dire des marrons glacés cassés en morceaux), vous pouvez y incorporer des pépites de chocolat.
Variante : *1 boîte de 800g de marrons entiers au naturel ou sous vide, 1 boîte de 500g de crème de marrons sucrée, 3 tablettes de 100g de chocolat noir, 200g de margarine végétale, 125g de cerneaux de noix, 100g brisures de marrons glacés, 75g de sucre glace, 1 yaourt de soja.*

Casser les carrés de chocolat dans un petit saladier, ajouter la margarine végétale coupée en morceaux. Faire fondre le chocolat et la margarine ensemble au bain-marie. Mélanger le tout pour obtenir une pâte lisse et onctueuse. Rincer et égoutter les marrons au naturel, puis les réduire en purée au moulin à légumes. Incorporer ensuite le yaourt au soja. Délayer la crème de marron avec 3 càs d'eau. Dans un grand saladier, mélanger le chocolat fondu à la margarine, la purée de marrons au naturel, et la crème de marron, jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Incorporer doucement le sucre glace, puis les brisures de marrons glacés, et les cerneaux de noix écrasés. Laisser refroidir. Verser la préparation bien refroidie dans un moule long, ou un plat long, protégé d'une feuille de papier sulfurisé. Attendre que le chocolat de la préparation durcisse. Sortir la préparation du moule et la façonner en forme de bûche tout en la roulant dans une feuille de papier sulfurisé. Mettre environ 6 h. ou une nuit au réfrigérateur. Enlever ensuite le papier sulfurisé, déposer soigneusement la bûche sur le plat de présentation, couper chaque extrémité pour faire une bordure nette. Dessiner sur le dessus de la bûche des rainures à l'aide d'une fourchette trempée dans de l'eau chaude et essuyée, pour simuler l'écorce. Saupoudrer d'un peu de sucre glace et décorer de cerneaux de noix.

Gaufrettes fines ou galettes

100g de margarine végétale ou 100mL d'huile d'arachide, 150g de sucre brun, 200g de farine, une pincée de sel, 0,25 càt de bicarbonate de soude, 1 càt de fécule de maïs diluée dans 1 càs d'eau.

Mélanger le sucre à la matière grasse (si vous utilisez de la margarine, la faire fondre avant). Incorporer la farine, le sel, le bicarbonate puis le mélange fécule / eau. Diviser la pâte en petites boules. Chauffer le moule (pour que les galettes ne collent pas, il faut qu'il soit bien chaud). Enduisez-le d'huile, placez-y deux boules et laisser cuire quelques instants. Faire refroidir sur une grille.

Biscuits au chocolat et à la noix de coco

180g de sucre brun, 150g de chocolat noir, 0,5 tasse d'eau, 2 càt de fécule de maïs, 80g de margarine végétale, 90g de farine, 90g de noix de coco râpée, 1 sachet de sucre vanillé, 2 càs de cacao, 1 càs de sucre glace.

Mélanger le sucre avec l'eau et la fécule de maïs. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter 50g de margarine, le sucre vanillé, la farine, la noix de coco et le chocolat fondu au mélange sucre / eau. Verser la préparation dans un moule huilé rectangulaire. Faire cuire 10 min à 240°C. Laisser refroidir la pâte puis la découper en carrés. Ramollir le reste de margarine à la fourchette, ajouter le cacao et le sucre-glace et manier le tout en crème. Etaler-la sur les biscuits au couteau. A déguster tel quel ou réfrigérer.

Petits fours au chocolat et à la crème

Pour le gâteau : 150g de sucre de canne, 50mL d'huile, 75mL de lait de soja sucré, 2 càs de fécule, 150g de farine, 50g de cacao, 0,5 sachet de levure chimique. Pour la crème : 300mL de lait de soja sucré, 3 càs de fécule de maïs, 1 sachet de sucre vanillé, 30g de margarine végétale. Pour la garniture : 2 bâtons de chocolat noir, 2 càs de lait de soja sucré.

Pour le gâteau : délayer la fécule dans le lait de soja, puis fouetter ensemble le sucre, le mélange lait-fécule et l'huile. Ajouter ensuite la farine petit à petit, puis le cacao et la levure chimique. Quand la pâte est bien lisse, l'étendre dans un moule carré huilé et cuire le biscuit environ 20 min à 180°C (surveiller la cuisson, le biscuit est cuit quand une aiguille enfoncée en son centre ressort sèche).

Pour la crème : délayer la fécule dans un peu de lait, chauffer le reste et y verser le mélange ; laisser épaissir quelques instants, puis refroidir. Ajouter le sucre vanillé et la margarine, puis fouetter jusqu'à obtenir une crème lisse.

Pour la garniture : faire fondre le chocolat au bain-marie avec le lait de soja.

Pour le montage : découper le biscuit en carrés ou en rectangles. Tartiner un biscuit de crème, placer un second biscuit au-dessus et couvrir de chocolat fondu.

Bouchées au chocolat

100mL de crème de soja, 100mL de lait de soja sucré, 2 càs de sucre brun, 2 bâtons de chocolat noir, 1 càs de cacao, 160g de flocons d'avoine, margarine végétale.

Chauffer le lait de soja avec la crème. Ajouter le chocolat en morceaux, le cacao et le sucre, et mélanger régulièrement jusqu'à ce que cela soit onctueux. En fin de cuisson, verser les flocons d'avoine et bien mélanger. Placer la préparation au frigo pendant 20 min. Incorporer un peu de margarine, puis former des petites boules, que vous placez à nouveau au frigo avant de consommer.

Truffes en chocolat

300g de chocolat noir, un peu de lait de soja sucré, un peu de crème de soja, 100g de margarine végétale, 2 càt de fécule diluée dans 2 càs de lait de soja sucré, 125g de sucre glace, 3 càs de cacao.

Faire fondre le chocolat au bain-marie, en y ajoutant un peu de lait de soja, jusqu'à ce qu'il soit onctueux. Ajouter ensuite un peu de crème de soja, la fécule diluée dans le lait de soja, ainsi que la margarine en petits morceaux. En dehors du feu, incorporer le sucre, puis placer le tout au réfrigérateur, pendant une bonne h. (ou plus, le temps que la préparation ait suffisamment durci). Former des petites boules, et les rouler ensuite dans le cacao (ou dans du sucre en poudre, ou un mélange sucre / cacao amer, ou du sucre glace, ou des amandes pillées, noisettes, etc. selon le goût). Au réfrigérateur, les truffes se conserveront pendant plusieurs jours.

Variante : il est possible d'ajouter à la préparation 100g de purée de marrons (ou plus ou moins, selon les goûts).

Muffins aux pommes

175g de farine (épeautre ou blé), 100g de sucre en poudre, 2 càt de levure ou bicarbonate de sodium, 1 pincée de sel, 50g d'huile de tournesol, 10cL d'eau, 2 pommes, 40g de raisins secs (ou gingembre confit, zeste d'orange ou de citron), 40g de noix concassées.

Préchauffer le four à 200°C (th.6). Beurrer à la margarine une plaque à pâtisserie ou moule à muffins. Verser dans une jatte farine, sucre, levure et sel. Puis l'huile jusqu'à obtenir un mélange semblable à des miettes de pain. Peler et évider les pommes, les couper en petits morceaux. Verser l'eau, les pommes en morceaux, les noix et raisins secs dans la jatte et mélanger le tout. Avec une cuillère, déposer sur la plaque à pâtisserie des petits monticules de la préparation. Cuire au four environ 20 min jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés, levés et cuits à point.

Cookies à la noix de coco

100g de farine, 50g d'huile, 50g de sucre, 50g de raisins secs, 50g de noix de coco, 1 pincée de sel.

Former avec tous les ingrédients une pâte que vous puissiez rouler en un cylindre de 5 cm de diamètre. Découper en rondelles de 1 cm d'épaisseur et placer-les sur une plaque graissée et mettre dans un four en position moyenne durant 5 min. Vérifier que les cookies sont bien cuits, sinon remettre à cuire.

Délice fondant à la banane

1kg de banane, un verre de crème de riz, trois verres de noix de coco en poudre, 0,5 verre de sucre en poudre,

cardamome.

Couper en petits morceaux 1kg de banane. Verser dans une marmite et faire fondre en remuant régulière (ajouter quelques goûtes d'eau si les morceaux de bananes se collent à la marmite). Lorsque les bananes sont bien fondues, ajouter un verre de noix de coco en poudre et un verre de crème de riz. Continuer de cuire plus de 10 min tout en remuant et en grattant bien le fond. A la fin, ajouter 0,5 verre de sucre en poudre et un tout petit peu de cardamome. Laisser refroidir. Former à la main des petites boules que l'on fait rouler dans de la noix de coco râpée.

Semoule sucrée et fruitée

125g de grosse semoule de blé, 50g d'huile, 0,5 verre de noix de coco râpée, 500mL d'eau, 250g de banane en morceaux, 75g de sucre en poudre, 50g de raisins secs, cardamome, cannelle, vanille.

Dans une marmite faire doucement dorer 125g de grosse semoule de blé à sec (ou avec au maximum 50g d'huile). Lorsque la semoule est dorée, ajouter 0,5 verre de noix de coco râpée. Dans une autre marmite mettre dans 500mL d'eau bouillante, 250g de banane en morceaux (ou pommes ou poires). Faire bouillir quelques min en remuant. Verser l'eau bouillante fruitée sur la semoule très chaude et remuer avec une cuillère en bois. Ajouter 75g de sucre en poudre et 50g de raisins secs. Remuer rapidement. Rajouter (selon les goûts) cardamome, cannelle ou vanille en poudre. Placer le couvercle sur la marmite qui contient la préparation (feu éteint), laisser gonfler au moins 30 min (couvercle fermé). Se sert chaud ou froid. Former des boules à l'aide d'une boule à glace. Saupoudrer les boules d'amandes grillées pilées ou de caramel liquide.

Khicheri sucré

50g de pois chiches, 200g de riz complet, 5 clous de girofle, 4 feuilles de laurier, 3 càs d'huile, 500mL d'eau, 1 pincée de sel, 1 pincée de safran, 1 càt de cardamome, 75g de sucre complet, 25g d'amandes mondées, 25g de noix de cajou, 15g de raisins secs, 1 càt de margarine fondue.

Mettre les pois chiches à tremper dans de l'eau tiède au moins 16 h. Mettre le riz à tremper 1 h.. Jeter l'eau de trempage des pois chiches et du riz.

Si nécessaire, monder les amandes après les avoir laissées quelques min dans de l'eau chaude.

Faire revenir les clous de girofle et les feuilles de laurier dans l'huile. Ajouter le riz et les pois chiches et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à brunir légèrement. Ajouter l'eau froide, porter lentement à ébullition puis cuire à feu doux jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres et que toute l'eau soit absorbée. Saler légèrement en fin de cuisson. Ajouter le safran préalablement trempé et la cardamome en poudre. Saupoudrer de sucre et laisser cuire quelques min à feu doux. Ajouter les amandes, les noix de cajou, les raisins secs, puis facultativement la margarine fondue avant de retirer du feu. Servir frais.

Galette des rois et des reines

2 pâtes feuilletées, 125 à 165g d'amandes en poudre, 80g de sucre en poudre, 80g de margarine végétale, 3-4 càs de crème soja à la vanille.

Préchauffer le four a 220°C. Travailler la margarine et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et mousseux. Ajouter les amandes en poudre, la crème soja dessert. Bien mélanger. Etaler la frangipane au centre de la pâte posée sur une feuille de papier sulfurisé. Recouvrer avec la deuxième pâte. Retourner les bords et les souder avec un peu d'eau. Badigeonner la surface avec de l'eau ou du lait de soja pour faire dorer. Dessiner des croisillons très légèrement au couteau et piquer très légèrement la pâte à quelques endroits. Cuisson 40 min en retirant la feuille de cuisson après 20 min pour que la galette soit bien dorée des deux cotés.

Suggestions : ajouter des pépites de chocolat à la frangipane. Il est possible de remplacer la crème de soja dessert vanille par du lait de soja.

Brownies

200g de margarine végétale, 3 càt d'extrait de vanille (facultatif), 200g de sucre en poudre, 50g de chocolat noir haché fondu (ou 3 càs de cacao), environ 4 càs de crème soja dessert vanille, 100g de farine, 1 pincée de sel, 1 càt de levure chimique ou de bicarbonate de soude, 200g de noix (ou noisettes...) hachées.

Huiler un moule a gâteau, saupoudrer de farine ou tapisser le fond de papier sulfurisé. Battre la margarine, la vanille et le sucre en crème. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger. Verser dans le moule. Cuisson 45 min jusqu'à ce que la pâte soit ferme et spongieuse. Laisser refroidir dans le moule.

Variante : *7-8 grosses pomme (pour 1kg de compote avec morceaux), 200g de farine, 200g de sucre de canne cristallisé ou en poudre, 150g de margarine végétale, 150g de cerneaux de noix, 1 vingtaine de raisins secs, 1 verre d'eau, 200mL d'eau, 2 pincées de sel.*

Mettre les raisins secs à tremper dans un verre d'eau. Epluchez et coupez les pommes en petits morceaux. Les mettre à cuire à la poêle dans une noix de margarine végétale. Remuez souvent afin que les pommes ne brûlent pas car cela donnerait un goût amer à la compote. Lorsque tous les morceaux de pommes sont cuits, les mettre à refroidir dans un plat à part. Ecrasez grossièrement les cerneaux de noix. Faire fondre la margarine au bain-marie. Dans un saladier, mettre la farine, le sucre, la margarine fondue, 2 pincées de sel. Tournez doucement en incorporant peu à peu les 200mL d'eau minérale, afin d'éviter la formation de grumeaux. La pâte obtenue doit être de consistance liquide très épaisse. Ajoutez alors les morceaux de pommes refroidis, les cerneaux de noix écrasés, et les raisins secs égouttés. Mélangez le tout, puis versez dans un moule rectangulaire de manière à ce que la hauteur du gâteau soit d'environ 2,5 cm. Préchauffez le four 10 min sur th.7. Faire cuire pendant 35-40 min à cette même température. Laissez refroidir (pour faciliter la découpe), puis découpez en petites parts carrées ou rectangulaires (environ 16 parts) que vous déposerez sur le plat de service.

Macarons de Grand-Mère

500g de farine, 250g de cassonade, 250g d'huile de palme, 0,5 sachet de levure, sel.

Préparer la pâte le soir. Mettre dans un saladier la farine, la cassonade, une bonne pincée de sel. Mélanger bien à la cuillère. Ajouter l'huile de palme ramollie. Pétrir à la main pour obtenir une pâte de consistance ferme et homogène. Laisser reposer au frais toute la nuit.

Le lendemain, former de petites boules d'environ 5 cm de diamètre en roulant la pâte entre les 2 paumes de la main. Disposer-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuisson à four moyen de 10 à 15 min. Vous obtiendrez des petits macarons croustillants qui se conservent très longtemps.

Tartelette aux abricots

Pâte brisée, 1 càs de farine, 12 abricots, 50g de poudre d'amande, 6 càs de sirop de jasmin.

Etaler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Foncer 4 moules de 12 cm de diamètre. Piquer le fond de la pâte à l'aide d'une fourchette. Placer les moules au réfrigérateur 5 min. Préchauffer le four à th.6-7 (200°C). Faites précuire 10 min les fonds de tarte au four. Rincer et

essuyer les abricots. Couper-les en deux et retirer les noyaux. Répartir la poudre d'amande sur chaque fond de tartelette. Disposer dessus les abricots. Napper-les de sirop de jasmin.

Quatre quarts aux pommes

3 belles pommes pelées, 200g de sucre en poudre, 100g de farine, 100g de margarine ou d'huile, 1 sachet de levure, 1 sachet de sucre vanillé, lait de soja.

Faire le caramel avec 100g de sucre et 3 càs d'eau. Verser le caramel blondi dans le moule. Mettre les pommes en gros quartiers et les disposer sur le caramel. Mélanger la margarine (ou l'huile), les 100g de sucre restant, la farine, la levure, le sucre vanillé et assez de lait de soja pour obtenir une pâte assez consistante, mais fluide. Verser cette pâte sur les pommes. Faire cuire 30 min à 210°C (th.6).

Nota : cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits comme des poires ou un mélange de fruits.

Petit déjeuner à la semoule de maïs

0,5L d'eau, 100g de semoule de maïs, 1 càt de sucre ou 1 càt de crème d'amande ou de noisette ou une petite poignée de raisins secs, etc.

Dans une casserole mettre l'eau, porter à ébullition et verser la semoule de maïs. Faire cuire à feu très doux. Si vous choisissez de mettre des raisins secs, les mettre dans la casserole en même temps que l'eau ou les faire tremper auparavant pour les réhydrater. Si vous choisissez un autre accompagnement, l'ajouter en fin de cuisson. Bien mélanger et servir tiède ou froid.

Petits sablés de polenta aux fruits rouges

100g de polenta précuite, 1 gousse de vanille, 2 bâtons de cannelle, 0,25L de lait de soja, 4 gousses de cardamome verte, 1 citron non traité, 1 orange non traitée, 5 càs de sucre en poudre, 40g de margarine végétale, 250g de fruits rouges (surgelés).

Verser le lait de soja dans une casserole et ajouter les gousses de vanilles et de cardamome fendues en deux, les bâtons de cannelle, les zestes de l'orange et du citron. Porter à ébullition, puis retirer du feu. Couvrir et laisser infuser les épices jusqu'à refroidissement. Filtrer le lait de soja et remettez-le à bouillir allongé de 0,25L d'eau. Verser en pluie la polenta et laisser-la cuire sans cesser de remuer. Une fois cuite, étaler-la avec une spatule sur une planche badigeonnée d'une noisette de margarine, pour obtenir une épaisseur de 5 mm. Laisser refroidir. A l'aide d'un emporte-pièce, façonner une douzaine de sablés. Saupoudrer-les avec 3 càs de sucre. Dans une poêle, chauffer 20g de margarine à feu moyen et faites-y dorer les sablés 3 min de chaque coté. Disposer-les sur un plat. Ajouter le reste de la margarine dans la même poêle et faire sauter les fruits rouges surgelés 5 min et les déposer sur les sablés.

Gelée d'agrumes aux amandes

3 oranges, 3 pamplemousses roses, 160g de sucre roux, 4g d'agar-agar (gélatine végétale), 30cL d'eau, 2 sachets de thé earl grey, 2 càs d'amandes grillées grossièrement concassées.

Dans une casserole posée sur feu vif, verser l'eau et le sucre roux. Porter à ébullition pendant 5 min environ. Ajouter les sachets de thé dans ce sirop. Compter 1 min de cuisson et retirer du feu. Couvrir la casserole et laisser infuser le thé pendant 5 min. Peler les oranges et les pamplemousses à vif (en retirant à la fois l'écorce et la peau blanche), puis détacher chaque quartier avec la lame d'un couteau en récupérant le jus qui s'écoule. Retirer les sachets de thé du sirop de sucre, ajouter l'agar-agar et le jus d'agrumes récupéré et faire cuire à nouveau cette préparation pendant 5 min en mélangeant. Retirer la casserole du feu et ajouter les agrumes et les amandes. Laisser tiédir, puis répartir la gelée dans des verres ou dans des coupelles et faire prendre au frais pendant 3 h..

Mousse au chocolat à la cannelle

2 bananes, 4 càs de poudre d'amande, 4 càs (ou + selon les goûts) de cacao, 1 càt de cannelle.

Mixer tous les ingrédients ensemble.

Mousse au chocolat

3 barres de chocolat dessert 100% végétal, 2 càs de lait de soja, 2 càs de sucre, 10cL de soja cuisine, 3 càs de crème au soja arôme vanille, 0,35 càt d'arôme naturel d'orange, 1,5 càs rase de lécithine de soja, 3 càs rases d'amandine, 0,25 càt de levure sèche de boulanger.

Casser le chocolat en morceaux, les mettre dans un bol avec le lait de soja et le sucre. Placer le tout 1 min au micro-onde 450W.

Mélanger dans une terrine le soja cuisine, la crème de soja arôme vanille, la lécithine, l'amandine, l'arôme d'orange et la levure de boulanger. Battre le tout au fouet électrique à vitesse maximale durant 5 min pour obtenir un mélange mousseux.

Prendre le bol avec le chocolat, homogénéiser avec une cuillère puis ajouter le tout dans la terrine. Battre au fouet électrique pendant 10 min (il faut que les traces du fouet persistent dans le mélange).

Laisser reposer 30 min à température ambiante, puis placer dans des coupes au réfrigérateur pendant 4 h..

Attention cependant à ne pas trop ajouter de levure de boulanger : certes, la mousse gonflerait encore mais son goût deviendrait très amer. La levure n'est pas ici inactivée par la cuisson, elle continue de travailler, alors manger la mousse tenue au réfrigérateur dans les 24 h..

Clafoutis

Pain rassis, lait végétal, sucre, des épices, cerises.

On commence par briser grossièrement le pain dans un récipient. Ajouter 1L de lait de soja pour 2 baguettes. Mettre les épices (gingembre, cannelle, safran,...) et tout ce qui peut être intéressant. Malaxer un peu. Laisser imbiber et recommencer à malaxer. Huiler et fariner un moule à cake, et faire cuire au moins 1 h. dans un four entre 200 et 250°C (th.7-9).

Gâteau de semoule aux fruits

1L de lait de soja, 125g de sucre semoule, 150g de semoule fine de blé dur, 2 càt d'arôme naturel de vanille liquide, 150g de macédoine de fruits.

Faire chauffer le lait de soja + sucre. A ébullition, ajouter la semoule et faire cuire 7 à 8 min en remuant sans cesse. Retirer du feu et ajouter l'arôme de vanille et les fruits confits. Mettre dans des ramequins ou un grand moule préalablement humidifié(s). Placer 4 h. au réfrigérateur. Servir nappé de caramel liquide. On peut aussi mettre des pruneaux d'Agen dénoyautés ou des raisins secs.

Crème pâtissière

1L de lait de soja, 135g de sucre, 50g de margarine végétale, 100g de farine blanche, 50g de fleur de maïs (Maïzena) 2 càt d'extrait de vanille liquide.

Préchauffer le four à 160°C. Dans une casserole, faire fondre la margarine, y ajouter le sucre - Remuer jusqu'à obtenir un mélange lisse et onctueux. Y ajouter le lait. A l'ébullition, ajouter progressivement la farine - Remuer pendant 5 à 6 min avec un fouet métallique. Ajouter la fleur de maïs préalablement dissoute dans 4 càs d'eau froide (ou de lait de soja froid préalablement prise sur le L initial) - Remuer au fouet à feu doux jusqu'a épaississement. Retirer du feu et y ajouter la vanille.

Cette crème peut être utilisée pour des tartes : Garnir le

fond de tarte en pâte brisée avec ce mélange et mettre au four. On peut y disposer, avant cuisson, des morceaux de fruits (pommes Grany coupées en lamelles par exemple).

Tarte aux châtaignes

500g de farine de châtaignes, 2 càs d'huile, eau, sel, 200g de cerneaux de noix écrasés, raisins secs.

Tamiser la farine pour éviter les grumeaux. Faire un puits, ajouter 1 pincée de sel. Délayer peu à peu avec de l'eau. Ajouter les 2 càs d'huile. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte lisse et épaisse (comme une pâte à crêpes). Ajouter éventuellement 200g de cerneaux de noix et une poignée de raisins secs. Verser la pâte dans un plat à tarte étanche préalablement huilé. Cuire à four chaud (th.7) pendant environ 30 min. A mi-cuisson faire couler un filet d'huile sur la tarte pour la rendre croustillante à l'extérieur.

Tarte tatin

300g de pâte brisée, 6 pommes "Reinettes", 100g de margarine, 100g de sucre cristallisé.

Préchauffez le four th.7. Epluchez et coupez les pommes en deux. Les épépiner. Faire fondre la margarine dans une tourtière anti-adhésive. Saupoudrez de sucre. Déposez les moitiés de pomme dans la tourtière. Mettre la tourtière sur flamme moyenne pour faire dorer les pommes en les retournant délicatement pour ne pas les abîmer. Lorsqu'elles sont bien dorées, les disposer face bombée vers le bas en laissant un espace de 5 mm tout autour de la tourtière. Laissez tiédir. Entre-temps à l'aide d'un rouleau abaissez la pâte en forme de cercle d'un diamètre supérieur à celui de la tourtière et assez épais. Piquez légèrement la pâte en plusieurs endroits à l'aide d'une fourchette. Déposez la pâte sur les pommes tiédies en appuyant légèrement dessus. Faire rentrer le bord de la pâte sur le pourtour jusqu'au fond de la tourtière. Enfournez pour 25 à 30 min jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laissez un peu refroidir environ 10 min, puis retournez la tarte sur le plat de service.

Salade de bananes

1 petit ananas, 4 bananes pas trop mûres, 2 citrons verts, 200g de sucre, 1 gousse de vanille, 25cL d’eau.

Zestez finement les citrons verts et pressez-les. Coupez les bananes en rondelles dans un récipient, ajoutez les jus de citrons et les zestes. Mélangez bien, laissez mariner, réservez. Pendant 5 min, faire bouillir l’eau, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux pour obtenir un sirop. Versez la moitié de ce sirop sur les bananes. Laissez refroidir, réservez au frais. Enlevez la peau et le cœur de l’ananas. Passez-le au mixer pour obtenir une purée. Ajoutez le reste du sirop. Versez la préparation dans un récipient assez large et pas trop haut. Mettez-le au congélateur et remuez de temps en temps à la fourchette jusqu’à ce que le granité congèle.

Mandarines à la menthe

8 mandarines, 20cL de jus d’orange, 50g de sucre, 0,5 gousse de vanille, 1 étoile de badiane, 8 feuilles de menthe.

Pelez les mandarines à vif, Enlevez le zeste et la peau blanche. Coupez-les en rondelles. Mettez le jus d’orange dans une casserole avec le sucre, la vanille fendue en deux et la badiane. Portez à ébullition et versez sur les mandarines. Laissez tiédir. Ajoutez la menthe ciselée et réfrigérez au moins 3 h.. Répartissez dans des coupes.

Cake citron-orange

50g farine riz-millet, 2dL lait soja (ou autre lait) 50g fécule de maïs, 100g sucre, 70g margarine, sel, 50g de morceaux d'écorce d'orange confite, 50g de morceaux d'écorce de citron confite, 100g raisins secs (lavés), 1 sachet de levure sans gluten. Pour le glaçage : jus d'un demi-citron, 100g de sucre glace sans amidon.

Préchauffer le four th.5. Mélanger la farine, le sucre, le sel, la vanille, la margarine, et le lait soja, jusqu'à obtenir une pâte lisse. Ajouter les agrumes confits et les raisins secs. Juste avant la cuisson, ajouter la levure et bien mélanger. Verser dans un moule anti-adhésif. Cuire au four th.5 pendant 45 min environ. Une fois cuit, démouler délicatement : le gâteau est fragile. Glaçage : Mélanger le jus du demi-citron et le sucre glace, puis étaler sur le gâteau tiède.

Pain doré

2 tasses de lait de soya à la vanille, 4-5 càs de farine tout usage, 3 càs de sucre, un soupçon de cannelle, tranches de pain.

Mélangez la farine, le lait, le sucre et la cannelle dans un petit saladier. Y tremper les tranches de pain. Faire dorer dans une poêle légèrement huilée, jusqu'à ce que le pain devienne brun doré. Servir avec un peu de margarine et du sirop d'érable.

Biscuits croquants

100g de flocons de millet, 150g de crème de riz, 100g huile de palme, 150g sucre, 1 banane, cannelle en poudre, zeste d'un citron, 1 càt de cacao, sel.

Ecraser la banane à la fourchette. Faire fondre l'huile de palme. Incorporer ces 2 éléments aux ingrédients secs. Etaler la boule ainsi formée à la main sur la table sur une grande plaque à four garnie de papier cuisson. Aplatir jusqu'à 4-5 mm d'épaisseur environ, et découper des carrés au couteau. Cuire à four 5 (préchauffé) pendant 20 min environ.

Biscuits sablés

300g de farine riz-millet, 150g margarine végétale ramollie, 100g sucre, cannelle en poudre (facultatif), sel.

Mélanger les ingrédients et faire une boule. Etaler à la main sur la table sur 5 à 8 mm d'épaisseur. Découpez des formes au couteau ou à l'emporte pièce. Décoller les forme au couteau et les disposer sur une grande plaque à four. Cuire à four 6 (préchauffé) pendant 15 min environ.

yaourt au soja

1 yaourt au soja et 1L de lait soja.

Mélanger bien le tout et mettre à la yaourtière pour une moyenne de 8 h. (se référer à la notice de la yaourtière).

gâteau à la crème de soja

500g de graines de soja décortiquées, 200g de sucre, 50g d'amandes, 10 gouttes d'essence de fruits, 1 verre de lait de soja (ou d' eau), 50g de sésame, 50g de noix de coco (ou de noisettes) râpées.

Préchauffez le four à 210°C. Grillez les graines de soja, puis broyez-les pour en obtenir une farine un peu grossière. Mélangez intimement cette farine avec du lait de soja, le sucre et l'essence de fruits pour faire une pâte parfumée. Remplissez en tassant des moules à madeleines. Enfoncez légèrement 1 amande entière dans la surface de chaque petit cake. Saupoudrez ensuite de graines de sésames et / ou d'une pincée de noix de coco râpées, puis tassez légèrement. Mettre au four.

Tartinade fruitée au beurre d'arachide

1 pomme de grosseur moyenne, coupée en quartiers, non pelée, 125mL de cerises ou canneberges séchées, 250mL de beurre d'arachide, 50mL de jus d'orange, 2mL de cannelle.

À l'aide d'un robot culinaire, hacher les pommes et les canneberges (ou les cerises). Dans un petit bol, combiner le beurre d'arachide, le jus d'orange et la cannelle. Ajouter les fruits au mélange de beurre d'arachide et bien mélanger. Couvrir et réfrigérer.

tarte à la frangipane

Pâte à tarte, 140g d'amandes en poudre, 100g de purée d'amandes, 170g de « soja cuisine » (crème de soja), 80g de margarine ramollie au bain-marie, 2 càs de farine d'épeautre, 1 càt d'extrait d'amandes amères.
Disposer la pâte dans un moule à tarte. Mélanger tous les ingrédients de la garniture puis l'étaler dans le moule. Faire cuire 25 min th.7 en surveillant.

Gâteau au riz

200mL de riz rond, 600mL de lait de soja, 1 càs d'eau de fleur d'oranger, 1 sachet d'agar agar.
Cuire le riz avec le lait de soja et l'eau de fleur d'oranger pendant 30 min. Ajouter l'agar agar 2 min avant la fin en remuant bien, et pourquoi pas une pointe de safran ou de curcuma pour donner une jolie couleur. Verser dans un moule de style Téfal, sinon ça ne se démoulera pas bien. Faire refroidir en plongeant le fond du moule dans l'eau froide, puis mettre au frigo. Démouler 3 h. après. Saupoudrer une demi càt de poudre d'écorces d'orange ou de citron apporte un goût sympa.

Garniture pour tarte

40g poudre d'amandes, 40g sucre glace, 80g graisse de palme, une banane mûre écrasée, 1 càs de farine.
Faire fondre la graisse, mélanger avec le sucre et la poudre d'amandes, incorporer la banane écrasée et la farine. Verser sur la pâte brisée et faire cuire. Déposer ensuite des fruits.

Gâteau de carotte

400g de farine, 200g de sucre, 1 sachet de sucre vanillé, 1 càt de cannelle moulue, 150mL d'huile de tournesol, 1 citron, jus et zeste, 400g carottes finement râpées.
Mélanger les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Graisser un moule à gâteau d'une longueur de 30 cm et y placer la pâte. Cuire à 180°C pendant 80 à 90 min. Variante : au lieu d'un moule allongé, on peut utiliser un moule rond - réduire alors le temps de cuisson d'environ 10 min. Laisser refroidir et napper d'un glaçage à base de sucre impalpable.

Fantaisie de chocolat et de poires

Pour la pâte : 250g de farine, 180g de sucre, 30g de poudre de cacao, 135mL d'huile, 275mL d'eau froide.
Bien mélanger la farine, le sucre, la poudre de cacao. Ajouter l'huile et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte assez liquide. Garnir le fond d'un moule d'un diamètre de 25 cm de papier cuisson et bien graisser les bords. Y placer la pâte et cuire immédiatement (35 à 40 min à 180°C). Laisser refroidir et ensuite trancher une fois dans le sens de l'épaisseur, pour obtenir deux ronds égaux.
Pour la crème : 500mL de lait de soja, 1 sachet de poudre à crème anglaise ou pudding vanille (ou quantité requise pour 500mL de pudding), 50g de sucre, 250g de margarine végétale, environ 500g de poires fraîches ou conservées (4 ou 5 fruits pelés et coupés en moitiés).
Mélanger 5 càs de lait de soja à la poudre de pudding. Dans une casserole, mélanger le reste du lait et le sucre et porter à ébullition en remuant fréquemment. Enlever de la chaleur et ajouter le mélange de pudding vanille immédiatement. Remettre la casserole sur le feu et faire bouillir encore pendant une ou deux min, en remuant continuellement pour éviter que le mélange n'attache. Laisser refroidir en remuant de temps à autres pour éviter la formation d'une peau. Lorsque la crème vanille a refroidi, battre la margarine jusqu'à ce qu'elle devienne crémeuse, puis y incorporer la crème une cuillère à la fois. Veiller à ce que le pudding et la margarine soient à température ambiante pour éviter que la crème ne tourne.
NB : Si possible, utiliser une margarine dont la consistance à température ambiante ressemble à celle du beurre - donc relativement ferme. Faire égoutter les fruits. Etendre une très petite quantité de crème vanille sur la base du gâteau pour éviter qu'il absorbe trop de liquide. Ensuite poser les fruits (si les moitiés de poire sont trop hautes, trancher la partie qui dépasse). Verser la moitié de la crème vanille dans les interstices. Poser la deuxième tranche et la décorer avec le reste de la crème.

chocolat chantilly

Le principe : La crème est composée de gouttelettes de matière grasse du lait de soja dans l'eau du lait (c'est une émulsion). Pour confectionner du Chocolat Chantilly, il suffit de réaliser d'abord une émulsion de chocolat, puis de la fouetter en refroidissant.
En pratique : Dans une petite casserole, mettez 20cL d'un liquide parfumé (jus de groseilles, liqueur de cassis, eau, jus d'orange, infusion de menthe, café serré...), une feuille de d'agar-agar, 250g de chocolat (n'importe quel chocolat en tablette fait l'affaire, mais, comme les chocolats diffèrent beaucoup selon les marques, fiez-vous à la consistance : la sauce doit être un peu liquide, mais pas trop). Chauffez doucement. Quand tout le chocolat est fondu, retirez la casserole du feu et refroidissez-la en la plaçant « le cul dans la glace » (prenez une casserole plus grande, où vous disposez un lit de glaçons, et posez la petite casserole sur ce lit de glace). Simultanément, fouettez à l'aide d'un batteur électrique, en cherchant bien à introduire de l'air (inclinez le batteur afin que les pales ne soient pas verticales). Au début, quelques grosses bulles d'air apparaissent en surface (attention aux projections, inévitables), mais elles ne tiennent pas bien. Puis, quand la préparation aura suffisamment refroidi, vous verrez la préparation gonfler et blanchir légèrement ; augmentez la vitesse de battage pendant quelques secondes. Ca y est, c'est fait. Sortez la casserole de la glace et servez.
Quelques conseils : Que faire si la préparation de base était trop liquide et si la mousse ne tient pas bien ? Refondez-la, ajoutez un peu de chocolat et recommencez à battre sur glace. Que faire si la préparation finale est trop dense ? Refondez-la en ajoutant un peu de liquide. Puis battez à nouveau sur glace.

Sorbet d'oranges

250g de sucre glace, 0,25 càt de cannelle, 450mL de jus d'oranges, 350g de chair d'oranges, fruits frais pour la garniture.
Mettre le sucre, la cannelle et le jus d'oranges dans une poêle. Cuire à douce chaleur en tournant jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Puis, bouillir pendant 2-3 min. Mettre de côté à refroidir. Passer la chair d'oranges au mixer jusqu'à obtention d'une masse lisse. L'ajouter au sirop. Mettre le mélange dans un récipient allant au congélateur pour le glacer. Pendant la congélation, brasser à intervalles réguliers. Garnir chaque portion de sorbet avec un peu de fruit frais au choix (banane, melon, raisin,...).

Pavés au chocolat

Pâte : 125g de margarine végétale, 125g de sucre brun, 30g de cacao, 250g de spéculoos végétaux écrasés, 60g de noix de coco râpée, 30g de noisettes hachées, café fort. Crème : 60g de margarine végétale, 200g de sucre glace. Glaçage : 125g de chocolat noir, lait de soja.
Dans une terrine, mélanger la margarine ramollie, le sucre et le cacao. Ajouter les biscuits écrasés, les noisettes, la noix de coco et un peu de café, de manière à obtenir une pâte. Tasser cette pâte dans un moule rectangulaire tapissé de papier aluminium et réfrigérer, jusqu'à ce que le mélange ait durci. Mélanger la margarine avec le sucre, pour obtenir une crème. Napper la pâte de crème et réfrigérer à nouveau. Faire fondre le chocolat au bain-marie avec un peu de lait de soja, et en recouvrir le

gâteau. Réfrigérer à nouveau, puis découper en pavés de 3 ou 4 cm de côté.

Crème bicolore caramel-café

3 càs de fécule de maïs, 3 càs de sucre brun, 1 càs d'eau, 0,5 tasse de café fort, 500mL de lait de soja.

Diluer la fécule dans un peu de lait de soja. Faire brunir le sucre dans l'eau sur le feu. Ajouter le lait de soja et le chauffer. Verser le mélange à la fécule et laisser épaissir.

Verser la moitié de cette crème dans des coupes et laisser prendre au frigo. Mélanger au reste de crème le café, et recouvrir la crème blanche de crème au café. Réfrigérer 30 min.

Muffins au beurre d'arachide

375mL de farine, 10mL de poudre à lever, 4mL de sel, 2mL de bicarbonate de soude, 300mL de son naturel, 125mL de beurre d'arachide croquant, 125mL de cassonade, 2 bananes écrasées, 250mL de lait de soja, 50mL d'huile d'arachide, 50mL de sirop de maïs doré.

Préchauffer le four à 180 C. Graisser un moule à 12 muffins. Dans un grand bol, tamiser la farine, la poudre à lever, le sel et le bicarbonate de soude. Mélanger avec le son. Dans un autre bol, à l'aide d'un mélangeur électrique, battre le beurre d'arachide et la cassonade jusqu'à consistance lisse. Ajouter les bananes écrasées. Tout en battant, ajouter le lait de soja, l'huile et le sirop de maïs. Verser les ingrédients secs et, à l'aide d'une cuillère de bois, bien mélanger. Verser le mélange dans le moule à muffins. Cuire au centre du four pendant 20 min ou jusqu'à ce que les muffins soient fermes au toucher. Servir tiède.

Biscuits éclairs au beurre d'arachide

125mL de margarine ramollie, 125mL de beurre d'arachide croquant, 150mL de sucre granulé, 1 banane écrasée, 375mL de farine, 2mL de levure, 75mL de raisins secs ou fruits séchés.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un grand bol, crémer la margarine, le beurre d'arachide et le sucre. Incorporer la banane écrasée en fouettant. Dans un autre bol, mélanger la farine et la levure. Incorporer au mélange de beurre d'arachide, puis ajouter les raisins secs. Former des boulettes de 3 cm. Déposer sur des tôles à biscuits en prenant soin de bien les espacer. En utilisant le dos d'une fourchette, façonner chaque boulette en effectuant de légères pressions. Décorer de petits morceaux de fruits séchés, au goût. Placer une tôle à la fois au centre du four, cuire de 12 à 15 min, ou jusqu'à ce que les contours des biscuits soient dorés. Laisser refroidir sur la tôle pendant quelques min avant de transférer sur une plaque grillagée. Donne environ 30 biscuits.

Croustillant aux arachides

550mL de sucre granulé, 175mL de sirop de maïs doré, 150mL d'eau, 375mL d'arachides non salées émondées, 25mL de margarine.

Graisser une plaque à biscuits de 40 cm x 25 cm. Réserver. Dans une grande casserole, mélanger le sucre, le sirop de maïs et l'eau. Cuire à température moyenne, en remuant, pendant 5 min ou jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Amener à ébullition à température mi-élevée sans remuer. Couvrir et laisser bouillir une min. Retirer le couvercle et laisser bouillir sans remuer jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 110º C à 115º C. Ajouter les arachides en remuant. Laisser bouillir en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que la température atteigne 150º C. Retirer du feu. Ajouter la margarine et bien mélanger. Verser sur la plaque à biscuits. Refroidir. Une fois durci, casser en morceaux.

Biscuit au beurre d'arachide et à la gelée de fruit

250mL de beurre d'arachide (crémeux ou croquant), 250mL de sucre, une grosse banane écrasée, 5mL de vanille, 50mL de gelée de fruits de votre choix.

Dans le grand bol d'un mélangeur électrique, battre tous les ingrédients, sauf la gelée, à vitesse mi-élevée jusqu'à ce que le mélange devienne pâteux et se détache des pourtours du bol. À l'aide d'une càt, former de petites boules de pâte de 2,5 cm en utilisant la paume des mains. Déposer sur une tôle à biscuits légèrement graissée à intervalles de 7 cm. À l'aide du manche d'une cuillère en bois, creuser un petit trou au centre des biscuits et les remplir de gelée. Cuire au four à 160ºC pendant 15 min ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. À l'aide d'une grosse spatule, transférer les biscuits sur une grille de refroidissement et laisser refroidir complètement. Ranger dans un récipient hermétique. Donne 2 douzaines de biscuits.

Beurre d'amandes

Mettre 3 càs de purée d'amandes dans un bol, ajouter un peu d'eau ou de lait végétal progressivement jusqu'à absorption complète et consistance désirée, puis ajouter du sirop d'agave, de blé ou du sirop d'érable, aromatiser au chocolat pour les inconditionnels.

Lait de soja

300g de gaines de soja jaune (si possible dépéliculé), eau.

Pour faire 2L : mettre à tremper 300g de gaines de soja jaune dans 2L l'eau froide durant 2 jours ou 2 h. avec de l'eau à 50°C. Ce soja vous pouvez le trouver soit en magasin bio soit dans les magasins asiatiques et là selon vos critères voir si il y a une garantie sans ogm. Préparez 2L d'eau. Une fois les graines trempées, (il faut que la peau se détache facilement sous les doigts si elles ne sont pas dépéliculées), enlever la peau. Mixez le soja avec un peu d'eau prélevée sur les 2L, un mixer a bol est idéal. Versez dans les 2L d'eau et portez à ébullition jusqu'a ce qu'il n'y ait plus de mousse tout en remuant (+/- 15 min), car attention, cela monte et déborde comme du lait animal, à vous de trouver suivant votre moyen de chauffage le meilleur processus. Une fois cuit passez au travers d'un tamis (un tamis métallique à maille très serrée convient très bien) et c'est fini. Mettre au frais et consommez-le dans les 48h. Vous pouvez consommer tel quel ou à partir de ce lait réaliser des yaourts, des desserts ou même faire du tofu en caillant ce lait avec un ferment (traditionnellement du nigari) à une température de 40°C. Cette recette de lait est aussi réalisable avec des amandes, des noisettes et du sésame ; chaque produit ayant des qualités spécifiques.